



LA VOZ DE XELA SPORTS

Xelajú MC jugará
contra Alajuelense **14**

EDICIÓN DIARIA



WWW.LAVOZDEXELA.COM · 4919 3319

SÁBADO 25 DE JULIO DE 2026

AÑO 9 · NÚMERO 2441 · QUETZALTENANGO, GUATEMALA

920 PERSONAS HAN SUFRIDO MORDEDURAS DE PERRO EN QUETZALTENANGO EN 2026

Un total de 854 fueron atacadas
por perros en situación de calle. **2**



Al comparar estas cifras con los 541 perros vacunados en lo que va del año,
se evidencia una brecha considerable. 📷 IA LA VOZ DE XELA

Visita
sears®

**Pradera
Xela**



El mayor riesgo lo representan las jaurías que deambulan por las calles de Xela, principalmente en las áreas aledañas a los botaderos municipales. [IA LA VOZ DE XELA](#)

Aumentan riesgos de ataques de perros

POR ÉDGAR VÁSQUEZ

Durante el primer semestre del año hubo más de 900 víctimas de mordeduras de perro en el departamento de Quetzaltenango; hasta la primera mitad de julio, la cifra ascendía a 920. Este riesgo ha sido constante durante los últimos años. En 2018 se registraron 2 mil 265 personas atacadas por perros y, de mantenerse la tendencia, este año podría alcanzarse una cifra similar. Los anteriores datos son del área de Saneamiento de la Red de Servicios de Salud

En la mayor parte de los casos, las mordeduras fueron provocadas por perros callejeros, lo cual agrava la situación. Del total de víctimas, 854 fueron atacadas por perros en situación de calle, mientras que las 66 restantes sufrieron mordeduras de perros de vecinos o conocidos, lo que permitió mantener a los caninos en observación para determinar si portaban rabia, según el último reporte.

Al comparar estas cifras con los 541 perros vacunados en lo que va del año, se evidencia una brecha con-

siderable. Por ello, las autoridades de Saneamiento de la Red de Servicios de Salud solicitan a las personas que alimentan perros callejeros que se comuniquen con la institución para colaborar con la aplicación de la vacuna contra la rabia.

El principal problema es que estos perros suelen mantenerse en jaurías, lo que representa un riesgo para las personas que transitan por esos sectores y dificulta que puedan defenderse.

En caso de que una persona sufra una mordedura de perro, debe lavar la herida con abundante agua corriente y jabón suave o detergente durante 10 a 15 minutos. Posteriormente, debe acudir a cualquier centro de salud u hospital de la red pública para iniciar el proceso de vacunación.

Si una persona contrae la rabia como consecuencia de una mordedura de perro, puede sufrir una inflamación mortal del cerebro y la médula espinal, enfermedad que provoca la muerte en casi el 100% de los casos una vez que se manifiestan los síntomas.

PRONTO

MI CASTOR DE XELAJÚ



INTERPLAZA XELA



METROPLAZA SALCAJÁ





En los municipios aumentan las construcciones de mampostería de cinco a seis niveles, por lo que las normas de diseño estructural quedan al criterio de las personas y a la voluntad de las municipalidades. 📷 ÉDGAR VÁSQUEZ

Alertan sobre riesgos por cambios en normas estructurales

POR ÉDGAR VÁSQUEZ

Los recientes sismos de intensidad considerable recordaron que en Guatemala tiembla todos los días, pero a esta vulnerabilidad se suma la preocupación que surge en torno al gremio de la Asociación Guatemalteca de Ingeniería Estructural y Sísmica (AGIES), debido a los últimos cambios en las Normas de Seguridad Estructural (NSE), ratificadas por el país mediante el Acuerdo 02-2025.

Y es que esta normativa actualizada omite ciertos protocolos; principalmente, excluye del cumplimiento obligatorio a las municipalidades al momento de construir las denominadas obras utilitarias y obras ordinarias, así como todos aquellos proyectos privados en los que el número de trabajadores sea menor a 300, señala el presidente de AGIES, Byron Paiz.

Este tipo de obras representa el 90% del total de construcciones a nivel nacional y, a partir de ahora,

no están obligadas a cumplir con estas normas; es decir, pueden hacer lo que quieran sin contar con un diseño estructural formal ni estudios de suelo, lo cual está llevando a Guatemala a construir vulnerabilidad.

Ahora, estas especificaciones técnicas quedan a voluntad de las municipalidades y de los propietarios, sobre todo en los municipios, donde se construyen edificaciones de mampostería de entre cinco y seis pisos, las cuales serían focos de destrucción en caso de un terremoto. La responsabilidad recae en las mismas personas que realizan este tipo de construcciones, agrega Paiz.

“No todo lo que están comprando cumple con las normas”, sentencia el presidente de AGIES en torno a la adquisición de una vivienda, por lo que recomienda que, antes de consumir la transacción, se soliciten las cartas notariales de diseño estructural, es decir, la declaración correspondiente. En caso de que no existan, aconseja abstenerse de adquirir el inmueble.

adidas ICE COLD PACK PREDATOR



DE VENTA EN:
SOCCER
mania
SOCCERMANIAGUATE.COM



El monitoreo del OSAR con datos del RENAP reporta 30 mil 13 nacimientos de madres entre 10 y 19 años durante el primer semestre de 2026. 📷 INTERNET

Más de 30 mil nacimientos en madres menores de 19 años

POR LA VOZ DE XELA

El monitoreo de registros de nacimientos realizado con datos del Registro Nacional de las Personas (RENAP) evidencia que Guatemala reporta 30 mil 13 nacimientos de madres entre 10 y 19 años durante el período de enero a junio de 2026. De acuerdo con el informe del Observatorio de Salud Reproductiva (OSAR), de esta cifra, 1 mil 15 corresponden a niñas de entre 10 y 14 años, mientras que 28 mil 998 nacimientos fueron registrados de madres adolescentes entre 15 y 19 años. Los datos reflejan que los embarazos en menores de edad continúan representando un desafío para el país, debido a los riesgos sociales, educativos y de salud que enfrentan las niñas y adolescentes durante la maternidad temprana.

Entre los departamentos con

mayor cantidad de registros en madres de 10 a 19 años se encuentra Guatemala, con 5 mil 408 nacimientos, seguido de Alta Verapaz, con 3 mil 755; Huehuetenango, con 3 mil 393; Quiché, con 2 mil 502; y San Marcos, con 2 mil 267.

En el occidente del país, Quetzaltenango registra 1 mil 307 nacimientos, mientras que Totonicapán reporta 889 casos, Sololá 522 y Retalhuleu 519 durante los primeros seis meses del año.

El OSAR señala que el seguimiento de estos registros permite identificar la magnitud de los embarazos en niñas y adolescentes, así como orientar acciones de prevención, educación sexual integral, acceso a servicios de salud y protección de derechos.

Los registros fueron recopilados con información del RENAP y corresponden a nacimientos inscritos hasta el 30 de junio de 2026.



¡TE CONQUISTA!

Dollarcity

Sarita®

La NeVería.



GUATEPRENDA



◆ siman.com

SKECHERS®



FORMATO DE LA COMPETENCIA DE LA COPA CENTROAMERICANA

POR LA VOZ DE XELA

Grupos de la Copa Centroamericana

La cuarta edición de esta competencia regional contará con 20 clubes y se disputará entre julio y diciembre de 2026. Los 20 clubes centroamericanos, clasificados a través de sus respectivas ligas locales, fueron divididos en cuatro grupos de la siguiente manera:

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
LD ALAJUELENSE	CD HEREDIANO	CLUB OLIMPIA	CSD MUNICIPAL
PLAZA AMADOR	ANTIGUA GFC	SAPRISA	FC MOTAGUA
CLUB XELAJÚ	CD MARATHÓN	DEPORTIVO MIXCO	C.S. CARTAGINÉS
L.A. FIRPO	REAL ESTELÍ	ALIANZA FC	CD FAS
DIRIANGÉN FC	ALIANZA FC	UMECIT FC	VERDES FC

Formato de juego

Fase de grupos

Los clubes enfrentarán una vez a cada rival de su grupo, para un total de cuatro partidos por equipo.

2 partidos en casa



2 partidos de visita



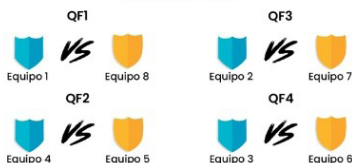
Días de juego

- Los partidos con excepción de la final de vuelta, se jugarán por la noche los martes, miércoles o jueves, según decida CONCACAF.
- La final de vuelta se jugará en fin de semana (sábado o domingo) según decida CONCACAF.

Cuartos de final (QF)

Avanzan los 2 primeros lugares de cada grupo. La serie consiste en un partido en casa y uno de visita, los ganadores avanzan a semifinales y los perdedores van a la ronda de repechaje. Los ganadores de grupo ocuparán las posiciones 1 al 4 y los segundos lugares las posiciones 5 al 8.

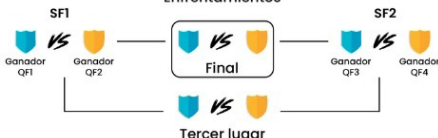
Enfrentamientos



Semifinales (SF)

Son 4 semifinalistas que jugarán una serie en casa y afuera en la que los ganadores avanzan a la final. Todos los clasificados a semifinales avanzan a la primera ronda de Copa de Campeones 2027.

Enfrentamientos



Final y tercer lugar

Los ganadores de semifinales avanzan a la final, con un partido en casa y uno de visita. Los perdedores juegan una serie por el tercer lugar.

Repechaje

Los cuatro perdedores de cuartos de final juegan una serie ida y vuelta. Los dos ganadores de estos encuentros clasifican a la primera ronda de Copa de Campeones 2027.

Fechas



Semana 1 de la Fase de Grupos:	28-30 de julio de 2026
Semana 2 de la Fase de Grupos:	4-6 de agosto de 2026
Semana 3 de la Fase de Grupos:	11-13 de agosto de 2026
Semana 4 de la Fase de Grupos:	18-20 de agosto de 2026
Semana 5 de la Fase de Grupos:	25-27 de agosto de 2026
Cuartos de Final:	8-10 y 15-17 de septiembre de 2026
Semifinales y repechaje:	20-22 y 27-29 de octubre de 2026
Finales:	2 y 6 de diciembre de 2026

CREATIVA: LUCY SON

FUENTE: CONCACAF

EDITOR DE NOTICIAS: JOSÉ J. GUZMÁN



8

INFOGRAFÍA

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 25 DE JULIO DE 2026

Facebook Instagram Twitter YouTube WhatsApp Telegram Messenger

www.lavozdexela.com



TORNEO DE APERTURA



VS



TRANSMISIÓN EN VIVO

SÁBADO 25 DE JULIO

1:00PM





Estos precios pueden variar entre comerciantes y presentaciones. 📷 KAREN RODRÍGUEZ

Sondeo de productos en La Democracia

POR KAREN RODRÍGUEZ

Algunos de los productos de consumo diario han sido cotizados

en el mercado La Democracia de la zona 3 de Quetzaltenango. Recomendamos cotizar en diferentes lugares antes de comprar.

Q1

las dos unidades
de limón

Q5

la libra
de papa

Q6

la unidad
de brócoli

Q10

las tres unidades
de aguacate

Q5

la unidad
de chile pimiento



Encuentro Nacional **DE MIEL Y CAFÉ**

DISFRUTA DE CHARLAS Y EXPERIENCIAS
ALREDEDOR DE LA MIEL Y EL CAFÉ.

Pradera
Xela

📅 26 de julio 🕒 Feria: 10:00 a.m. a 8:00 p.m.
Charlas: 3:00 p.m. a 6:00 p.m.





Matt Damon protagoniza "La Odisea", la nueva adaptación de Christopher Nolan. INTERNET

La Odisea de Nolan revive el clásico de Homero

POR LA VOZ DE XELA

La nueva película La Odisea, dirigida por Christopher Nolan, lleva al cine una de las obras más influyentes de la literatura universal: el poema épico de Homero. La producción sigue la historia de Odiseo (Ulises), interpretado por Matt Damon, quien emprende un peligroso viaje de regreso a Ítaca tras el final de la Guerra de Troya, enfrentando monstruos, tormentas y pruebas que pondrán a prueba su inteligencia, valentía y resistencia.

Con una duración cercana a las tres horas, la cinta reúne un elenco de primer nivel integrado por Anne Hathaway, Tom Holland, Zendaya, Robert Pattinson, Lupita Nyong'o y Charlize Theron, entre otros. Nolan apuesta por una narración que combina la esencia del relato clásico con un enfoque cinematográfico moderno, centrado en las consecuencias de la guerra, la familia, el amor

y la búsqueda del hogar.

Especialistas destacan que la película es importante porque acerca a nuevas generaciones una obra que ha inspirado durante siglos a escritores, cineastas y artistas. Además de ofrecer espectaculares escenas de aventura, la historia aborda temas universales como la perseverancia, el sacrificio, la fidelidad y la superación de la adversidad, valores que mantienen su vigencia en la actualidad.

Otro de los grandes atractivos es su ambiciosa producción. Nolan filmó gran parte de la cinta con cámaras IMAX de 70 milímetros y priorizó efectos prácticos sobre el uso de imágenes generadas por computadora, buscando una experiencia visual inmersiva para el público. La combinación de tecnología, actuaciones y una historia que ha perdurado por casi tres mil años convierte a La Odisea en uno de los estrenos cinematográficos más relevantes del año.

SANTA FE
BIENES RAICES

¡Asegura tu futuro hoy!

Santa Fe te brinda

Tranquilidad

Ubicación
ideal

Asesoría
profesional



🌐 **Santafebr.com**

☎ **(+502) 4150-5906**

Las 5 de la semana

POR LA VOZ DE XELA



INTERNACIONAL. España derrotó 1-0 a Argentina en la prórroga de la final del Mundial 2026 y levantó su segundo título mundial en el MetLife Stadium. Ferran Torres marcó el gol decisivo al minuto 106, en un partido donde la selección española controló el juego y neutralizó el ataque argentino. Rodri fue elegido mejor jugador del torneo y Kylian Mbappé obtuvo la Bota de Oro con 10 goles.

LOCAL. La Voz de Xela abre la convocatoria para el concurso que elegirá la imagen oficial de su noveno aniversario, a celebrarse en agosto de 2026. Diseñadores gráficos profesionales y estudiantes podrán participar con una propuesta que incluya la identidad visual del medio. El ganador recibirá un premio de Q3 mil, diploma de reconocimiento y la oportunidad de formar parte de esta celebración. Las propuestas serán recibidas hasta el 3 de agosto a las 18 horas. Más información al número 4827 5038.

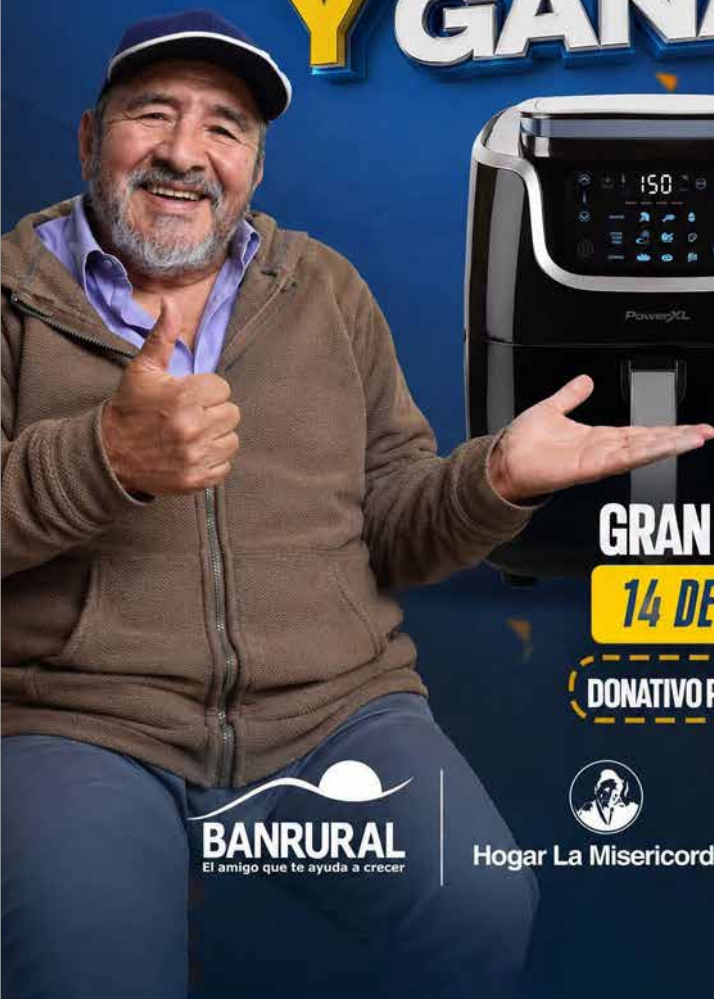
LOCAL. Los precios de los combustibles aumentaron durante la última semana en Quetzaltenango, según un sondeo de La Voz de Xela en estaciones de servicio. El diésel registró la mayor variación, con un alza de hasta Q5.10 por galón en estaciones con servicio completo. El incremento impacta a conductores, transportistas y sectores productivos que dependen del combustible para sus actividades diarias.

REGIONAL. Interplaza Xela anuncia la sexta edición del Festival de Canto Luz de Luna 2026, una plataforma que busca impulsar nuevos talentos musicales del occidente del país. Los castings se realizarán el 25 de julio en Metroplaza Cuatro Caminos y el 1 de agosto en Interplaza Xela. Diez participantes avanzarán a la fase de conciertos y competirán por premios de hasta Q8 mil.

LOCAL. La zona 3 de Quetzaltenango contará con 49 cámaras de videovigilancia como parte de un proyecto de seguridad ciudadana con una inversión estimada de Q1.8 millones. La gobernadora departamental, Bibiana Ramírez, informa que los dispositivos serán instalados en espacios públicos estratégicos mediante una alianza público-privada.

GRAN RIFA DE LA CARIDAD

PARTICIPA Y GANA



5to lugar

GRAN SORTEO

14 DE AGOSTO

DONATIVO POR TICKET Q.5

BANRURAL
El amigo que te ayuda a crecer



Hogar La Misericordia

LOS INFLUYENTES

LOS MÁS LEÍDOS DE LA SEMANA

www.lavozdexela.com

La fe: el mejor capital para construir una empresa



EDWIN IBARRA

Disciplinado empresarial 20/20



Una final inédita

HUGO SILIEZAR LÓPEZ



¿Qué historia cuenta tu nombre?

CAROL CONTRERAS

El poder de tu imagen



El problema es la tierra en donde cae la semilla

P. ORLANDO PÉREZ

Perspectiva



Las mentiras que te dejan sin trabajo

CRYSTA NOWELL

Entre líneas



Sanar las huellas: La autoimagen después del abuso sexual infantil

SARA MARÍA MENDOZA G.

Asexorandonos



Cuando una oportunidad puede cambiar una vida

CÉSAR PÉREZ MÉNDEZ

Puntual



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



16

LA VOZ DEL PENSAMIENTO

LA VOZ DE XELA · SÁBADO 25 DE JULIO DE 2026



www.lavozdexela.com

¿Soy trigo o cizaña?



P. Orlando Pérez
Perspectiva

El ser humano, por naturaleza, está inclinado al pecado y todos somos pecadores. Aquellos que se consideren limpios de pecado, que lancen la primera piedra. Digo esto porque nunca faltan quienes se fijan mucho en la paja que lleva el ojo ajeno, pero son incapaces de ver la viga que llevan en el suyo. Y lo peor es que, a veces, son muy duros y crueles para tratar a quien se equivoca.

Algunos cristianos son muy ofensivos para tratar al pecador. No caen en la cuenta de que nuestro Dios es un Dios misericordioso. Dios “es misericordioso con todos. Governa con delicadeza. Al pecador le da tiempo para que se arrepienta” (Sab 12, 13.16-19). El libro de la Sabiduría nos recuerda que Dios es misericordioso y que juzga con misericordia. Y esto es verdad, porque si Dios no nos tratara con misericordia ante nuestra terquedad y falta de compromiso cristiano, pues muchos no estaríamos donde estamos.

Dios nos ha dado unos mandamientos para que nos orienten en esta vida. Los primeros tres —amarle sobre todas las cosas, no jurar su nombre en vano y santificar las fiestas— se refieren a nuestra

relación con Dios. Un Dios que nos da tiempo suficiente para convertirnos, para volver a Él. Del cuarto mandamiento al décimo, Dios nos dice que respetemos a nuestros padres, que no mintamos, que no matemos, que no robemos, que no deseemos bienes ajenos y que no demos falsos testimonios.

Sabemos de memoria estos mandamientos. Y Dios nos está dando tiempo para practicarlos y que nos ayuden a convertirnos en mejores personas. Dios nos está dando tiempo, pero si no cambiamos, tarde o temprano recibiremos, en nuestra propia vida, las consecuencias de nuestros pecados.

Muchos de nosotros somos cizaña para los demás. Y a todos los cizañosos, Dios les da tiempo para que cumplan sus mandamientos, es decir, espera que se conviertan. Por eso, en (Mt 13, 24-43), Jesús habla del trigo y la cizaña. El trigo es la semilla buena; son los cristianos obedientes, que respetan; son los cristianos que tratan cada día de vivir un cristianismo serio y comprometido, que intentan disciplinar su vida de pareja, que reciben los sacramentos y se sienten comprometidos con los valores del reino de Dios.



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



Un acercamiento a la actitud mental positiva



Laura Ronquillo

Fluir, fluir

¿Qué es la actitud positiva? ¿Cómo se define?

No es otra cosa que ser optimista ante los retos de la vida, tener esperanza e ilusión ante el presente y el futuro, los cuales abarcan la vida entera.

¿Qué debe hacerse ante el conflicto, que es el pan de cada día?

Para comprenderla mejor, se ilustra con algunos ejemplos a seguir ante la dificultad:

- Reconducir el conflicto.
- Buscar consensos.
- Ver el lado positivo de las personas.
- Evitar la crítica y el chismorreos.
- Evitar la queja constante.
- Buscar y aportar soluciones a los problemas.
- Actuar con resolución y ser creativo.
- No caer en el desánimo.

Para profundizar más en el tema, se aconseja la práctica del mindfulness, que ayuda a ver con ojos nuevos los conflictos y buscar consensos y soluciones, evitar las críticas y quejas, enfocarse en trabajar con energía, diseñar y desarrollar proyectos, evitar el desánimo y formular y ejecutar planes que ayuden a crecer como personas.

Pero ahora viene la interesante pregunta: ¿Qué es el mindfulness?

No es otra cosa que aprender a ver con buenos ojos las dificultades, haciendo a un lado aquellos hábitos o prácticas que muestran resistencia a los acontecimientos del día a

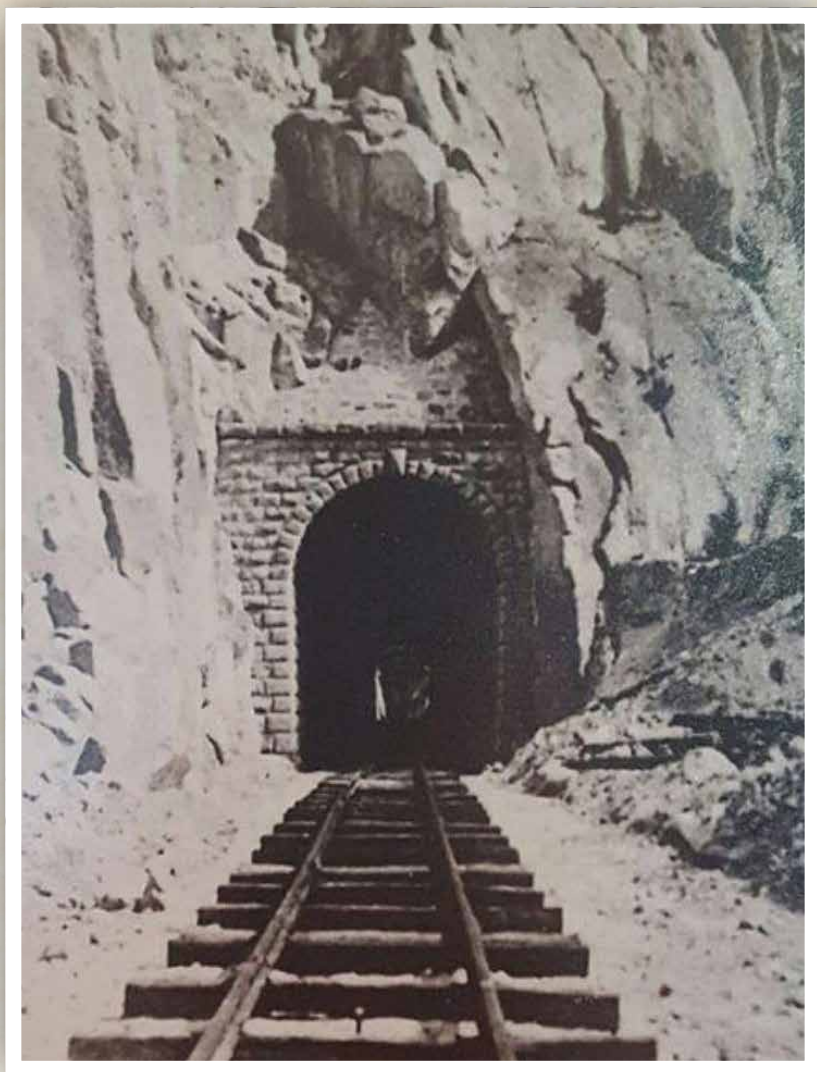
día, hechos que no son de nuestro agrado; pero también es ver cada día de manera diferente.

¿Qué es lo que queremos expresar cuando hablamos de actitud positiva?

Responder con optimismo día a día, con una mirada llena de esperanza y de ilusión, aunque los acontecimientos no sean del 100 % de nuestro agrado. Algunos ejemplos de actitudes positivas pueden ser los siguientes:

- Reconducir el conflicto.
- Buscar consensos.
- Ver el lado bueno de las personas.
- No ser retorcidos.
- No buscarle tres pies al gato, como dice el dicho.
- No criticar ni chismorrear.
- No quejarse todo el tiempo.
- Aportar soluciones a los problemas.
- Ser creativos y resolutivos.
- Enfocar las energías en el trabajo de cada día.
- Diseñar, desarrollar y concluir proyectos.
- Estar activos y no caer en el desánimo.

Para la inteligencia artificial, la actitud positiva consiste en enfrentar el día a día con optimismo, esperanza y una mentalidad constructiva. Lo cual no significa darles la espalda a los problemas, sino buscar soluciones con optimismo, esperanza y una mentalidad constructiva, asumiendo las dificultades y enfocándose en encontrar soluciones.



Túnel de Santa María de Jesús en Zunil, Quetzaltenango.  INTERNET



Revisar grietas, columnas e instalaciones es clave antes de volver a ocupar una vivienda tras un sismo.  INTERNET

¿Tu casa quedó segura? Esto debes **revisar después de un sismo fuerte**

POR LA VOZ DE XELA

Tras un sismo de fuerte intensidad, el mayor riesgo no siempre termina cuando deja de temblar. Daños estructurales que pueden pasar desapercibidos representan un peligro para las familias, por lo que revisar el estado de la vivienda antes de volver a ocuparla es una medida fundamental para proteger el patrimonio y, sobre todo, la vida.

De acuerdo con la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (CONRED), una vez finalizado el movimiento sísmico se debe inspeccionar la vivienda y permanecer alerta ante posibles réplicas.

ENTRE LOS PRINCIPALES ASPECTOS A VERIFICAR SE ENCUENTRAN:

- Grietas en paredes, columnas y vigas. Las fisuras diagonales, en forma de "X", "U" o paralelas al piso, especialmente si superan medio centímetro de grosor o afectan elementos estructurales, requieren una evaluación profesional.

- Techos y losas. Comprueba si existen hundimientos, desprendi-

mientos de concreto o deformaciones visibles.

- Puertas y ventanas. Si dejaron de abrir o cerrar correctamente, podría ser una señal de desplazamiento en la estructura.

- Instalaciones de gas, agua y electricidad. Revisa posibles fugas, cables expuestos o tuberías dañadas. Si percibes olor a gas, evita encender interruptores o llamas y evacúa de inmediato.

- Muros perimetrales, balcones y chimeneas. Estos elementos pueden debilitarse y colapsar posteriormente.

Si observas daños importantes, lo más recomendable es no ingresar al inmueble hasta que sea inspeccionado por personal técnico o un ingeniero estructural. Asimismo, CONRED recomienda mantener lista la Mochila de las 72 Horas, contar con un Plan Familiar de Respuesta e informarse únicamente a través de los canales oficiales de CONRED e INSIVUMEH para evitar rumores. En un país altamente sísmico como Guatemala, una revisión oportuna de la vivienda puede marcar la diferencia entre una reparación preventiva y una tragedia.

¡VISÍTANOS!

La plaza de Xela

📍 Diagonal 2, zona 3

Así puedes crear una contraseña segura

POR LA VOZ DE XELA

En un mundo donde gran parte de la vida cotidiana transcurre en internet, desde las cuentas bancarias hasta las redes sociales, crear una contraseña segura se ha convertido en una de las medidas más importantes para proteger la información personal. Sin embargo, millones de personas continúan utilizando claves fáciles de adivinar como "123456", "password" o su fecha de nacimiento, lo que facilita el trabajo de los ciberdelincuentes.

El Instituto Nacional de Estándares y Tecnología de Estados Unidos (NIST) recomienda dejar de pensar en contraseñas cortas y complejas y optar por frases de contraseña de al menos 15 caracteres, formadas por varias palabras aleatorias que sean fáciles de recordar, pero difíciles de adivinar, como una combinación de objetos o conceptos sin relación entre sí.

Según el organismo, la longitud de la clave es hoy más importante que incluir numerosos símbolos o números. Otra recomendación clave es no reutilizar la misma contraseña en diferentes plataformas. Si una de ellas se

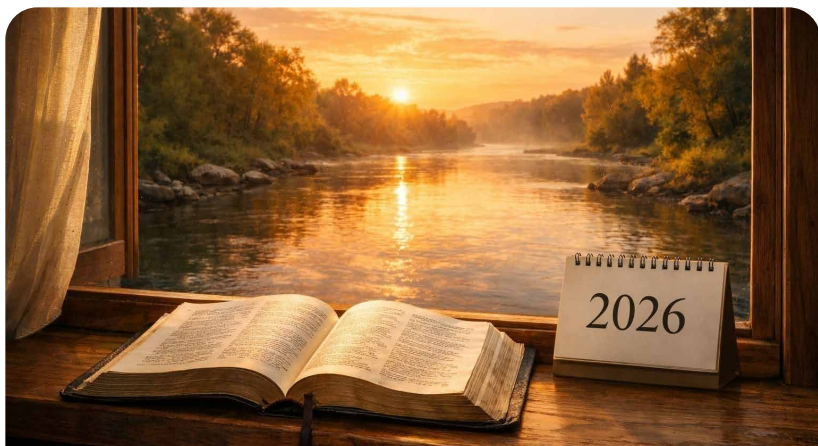


Una contraseña larga, única y acompañada de autenticación en dos pasos ofrece una mayor protección frente a ataques informáticos. 📺 INTERNET

filtra en una brecha de seguridad, los atacantes podrían acceder fácilmente al resto de las cuentas que compartan la misma clave.

Los expertos también aconsejan utilizar un gestor de contraseñas, una herramienta que genera y almacena claves únicas y robustas para cada servicio, evitando que el usuario tenga que memorizarlas todas.

Finalmente, la Agencia de Ciberseguridad y Seguridad de Infraestructura de Estados Unidos (CISA) recomienda activar la autenticación multifactor (MFA) siempre que esté disponible. Este sistema añade una segunda verificación, como un código enviado al teléfono o una aplicación de autenticación, lo que dificulta el acceso a los delincuentes incluso si logran obtener la contraseña.



La Biblia no solo se lee, se vive: en sus palabras hay consuelo, corrección y esperanza.

IA LA VOZ DE XELA

Plan de Lectura de la Biblia para agosto de 2026

POR LA VOZ DE XELA

El portal bibliaon.com tiene para ti un plan anual de lectura completa de la Biblia para el 2026. Este plan de 1 año organiza las lectu-

ras en porciones diarias, en orden cronológico, cubriendo todo el Antiguo y el Nuevo Testamento a lo largo de los 365 días del año. En La Voz de Xela te compartiremos el plan de los 12 meses.

AGOSTO 2026

- 1 de agosto: Habacuc 1 a 3
- 2 de agosto: Abdías 1; Jeremías 1
- 3 de agosto: Jeremías 2 a 5
- 4 de agosto: Jeremías 6 a 8
- 5 de agosto: Jeremías 9 a 12
- 6 de agosto: Jeremías 13 a 16
- 7 de agosto: Jeremías 17 a 20
- 8 de agosto: Jeremías 21 a 23
- 9 de agosto: Jeremías 24 a 26
- 10 de agosto: Jeremías 27 a 29
- 11 de agosto: Jeremías 30 a 32
- 12 de agosto: Jeremías 33 a 37
- 13 de agosto: 2 Reyes 25
- 14 de agosto: Jeremías 38 a 42
- 15 de agosto: Jeremías 43 a 46
- 16 de agosto: Jeremías 47 a 49
- 17 de agosto: Jeremías 50 a 52
- 18 de agosto: Lamentaciones 1 a 5
- 19 de agosto: 1 Crónicas 1 a 3
- 20 de agosto: 1 Crónicas 4 a 6
- 21 de agosto: 1 Crónicas 7 a 9
- 22 de agosto: 1 Crónicas 10 a 13
- 23 de agosto: 1 Crónicas 14 a 16
- 24 de agosto: 1 Crónicas 17 a 19
- 25 de agosto: 1 Crónicas 20 a 23
- 26 de agosto: 1 Crónicas 24 a 26
- 27 de agosto: 1 Crónicas 27 a 29
- 28 de agosto: 2 Crónicas 1 a 3
- 29 de agosto: 2 Crónicas 4 a 6
- 30 de agosto: 2 Crónicas 7 a 9
- 31 de agosto: 2 Crónicas 10 a 13

 Fuente: Bibliaon.com



Xelajú MC visita este miércoles a Alajuelense en el estadio Alejandro Morera Soto, en el arranque del Grupo A de la Copa Centroamericana 2026. 📷 LA VOZ DE XELA

Xelajú inicia en Costa Rica su camino en la Centroamericana

POR LA VOZ DE XELA

Xelajú MC afronta este miércoles 29 de julio uno de los retos más exigentes de la fase de grupos de la Copa Centroamericana 2026 cuando visite a Liga Deportiva Alajuelense en el estadio Alejandro Morera Soto, en Costa Rica. El encuentro marca el debut de ambos clubes en el Grupo A y representa una reedición de la final del torneo anterior, por lo que el duelo genera gran expectativa entre las aficiones de ambos países.

El conjunto Superchivo buscará comenzar con un resultado positivo frente al vigente campeón del certamen, considerado uno de los favoritos para avanzar a la siguiente ronda. Los Superchivos llegan motivados tras el inicio del Torneo Apertura 2026 y con la intención de sumar puntos como visitantes para fortalecer sus aspiraciones de clasifi-

ficar a los cuartos de final.

Para Alajuelense, el compromiso también tiene un significado especial, ya que intentará imponer condiciones en casa y confirmar su protagonismo en la competencia regional. El equipo costarricense cuenta con experiencia internacional y buscará aprovechar el respaldo de su afición desde el primer minuto.

El Grupo A también está integrado por Plaza Amador de Panamá, Firpo de El Salvador y Diriangén de Nicaragua. Los dos primeros lugares avanzarán a la fase de eliminación directa, mientras que los mejores clubes del torneo obtendrán un boleto para la Copa de Campeones de Concacaf.

El partido está programado para las 20:00 horas en el estadio Alejandro Morera Soto y será el primer paso de Xelajú MC en su objetivo de convertirse en protagonista del certamen regional durante la temporada 2026.



Ceviche blanco de camarón

INGREDIENTES

- 500 gramos de camarones crudos, pelados y partidos a la mitad
- Jugo de 5 limones frescos
- 2 tomates medianos, sin semillas y picados en cubos pequeños
- 1 cebolla morada pequeña,

- finamente picada
- 1 manojo pequeño de cilantro fresco, picado
- 4 hojitas de hierbabuena, finamente picadas
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de salsa inglesa
- Hielo (opcional, para mantenerlo bien frío)

PREPARACIÓN

- Marinar los camarones. Colócalos en un recipiente de vidrio, agrega el jugo de limón y una pizca de sal. Deja reposar 15 minutos para que se "cuezan" con la acidez.
- Agregar vegetales y hierbas. Incorpora el tomate, la cebolla, el cilantro y la hierbabuena,

- mezclando suavemente.
- Sazonar. Ajusta con sal, pimienta y la salsa inglesa para darle un toque especial.
- Servir. Refrigerar unos minutos más o agrega hielo para mantenerlo fresco. Sirve en copas o platos hondos, acompañado de galletas saladas o tostadas.



Maridaje perfecto: acompáñalo con una copa de vino blanco bien frío.



25
MINUTOS



FÁCIL
DIFICULTAD



4
PORCIONES

Ejercita TU MENTE

Ayuda a Voxi con
este acertijo

Doy vueltas sin caminar,
tengo punta sin pinchar.
Con un hilo me despierto,
y en el suelo quedo quieto al terminar.
¿Qué soy?



Respuestas: El tiempo

LA VOZ

26

PRÓXIMAMENTE