

¿Se atrevería a **vivir más años** de los que tiene previstos?

R. Yesid Barrera Santos

Actualmente, tenemos niños, jóvenes y por supuesto adultos que reportan graves enfermedades por convivir entre la comida chatarra, por no practicar un deporte, por no dormir en la noche y por lo menos 6 horas, los desequilibrios emocionales crecen, y algunos no somos conscientes de ello.

¿Cuántos años tiene usted actualmente, cuántos quisiera vivir, y cómo quisiera vivirlos? Recordemos que una cosa es sobrevivir, con limitaciones, para caminar, para hablar, para hacer, en general para desempeñar y conseguir un destino propio y otro es tener una vida, lo más cercano a eso, a vivir. Reflexiones que algunos hemos hecho y que hoy le propongo a usted.

La medición que hacemos actualmente de nuestra edad es cronológica, el conteo de años desde la fecha de nacimiento, otros dicen que la edad es psicológica, ahora sabemos que la verdadera edad de cada uno de nosotros depende de una serie de factores, que no necesariamente coincide con el conteo de los minutos que llevamos respirando fuera del vientre de nuestra madre.

En una primera aproximación podemos decir que pasar de los 100 años es posible e inclusive estudios señalan que podríamos vivir 150 años, ya tenemos casos de personas que han pasado los 120 años, con ciertos elementos, no muy comunes, pero dignos de estudiar, por ejemplo: aprender un deporte después de los 80, escribir un libro, iniciar una carrera universitaria o grabar un disco de rap.

Se ha comprobado que las personas que viven más de cien años, entienden el concepto del equilibrio, que todo el sistema funciona tratando de conseguirlo, cuerpo y mente integrados y trabajando para apoyarse y servirse mutuamente, lo físico y lo mental van de la mano, pero en especial enfocados a trabajar en lo preventivo, no en lo curativo, o sólo en casos excepcionales.

De los factores que influyen más poderosamente en nuestra salud podemos clasificar: el tipo de alimentación, el ejercicio, el sueño, por supuesto la cronología, (pero no la más importante) nuestra vida sexual y las adicciones que llevamos como alcohol, cigarrillos y clasifico la siguiente en éste campo porque ya se puede considerar de las más terribles y desastrosas, la obesidad.

Lo interesante en los seres humanos es que tenemos la posibilidad de retornar, contrario a lo que se dice, que ni un paso para atrás ni para tomar impulso, aquí si es necesario, cuando nos estamos equivocando en el manejo de nuestra forma de vida, cuando le apuntamos directo a la 20 calle final (calle que lleva al Cementerio General de la ciudad de Guatemala), cuando no vivimos sino que empezamos a sobrevivir limitados por el dolor, las afecciones y las restricciones que genera una enfermedad, aquí no tiene mucho sentido los años medidos cronológicamente.

Tenemos actualmente niños, jóvenes y por supuesto adultos que reportan graves enfermedades por convivir entre la comida chatarra, por no practicar un deporte, por no dormir en la noche y por lo menos 6 horas, los desequilibrios emocionales crecen, y algunos no somos consciente de ello, parece normal vivir con un frasco de pastillas en la cartera, escritorio o bolso, la aspirina se convirtió en producto de la canasta familiar.

Sabemos que hasta los 7 años de vida guardamos todo lo que nos dijeron en casa, en la escuela o colegio, somos fácilmente influenciados. A partir de esa edad y hasta los 14 iniciamos un periodo de

razonamiento, por eso somos contestones y empezamos a actuar para ingresar a nuestra fase de independencia Psicológica, y muy probablemente apreciado lector usted ya tiene o esta en ésta franja de sus edad cronológica, en otras palabras puede decidir que quiere hacer de su vida, si desea tener una juventud más larga y sana.

Cuando hablamos de equilibrio, decimos que tenemos una inteligencia que nos permite aprender y otra que nos facilita reaccionar ante lo que pasa en el medio ambiente, en otras palabras lo racional y lo emocional, yo trato que el artículo lo toque emocionalmente y que usted racionalmente tome algunas decisiones que mejoren su salud, esa es una facultad de todos los seres humanos.

Un aspecto que debemos incluir es el famoso estrés que como todos sabemos es bueno cuando sabemos qué hacer con él, lo delicado es cuando se desborda, lo que llamamos técnicamente el distrés, ese es el que produce problemas, y hay dos concretamente, uno que se desborda hacia arriba (overstress) generando tensiones, preocupación, ansiedad, etc y otro que lo hace hacia abajo (understress) que nos mantiene aburridos, sin nada que hacer, como por ejemplo hacer lo que no nos gusta. Los dos son igual de perjudiciales.

Lo que hemos aprendido en este tiempo es que la salud se ha tomado fragmentada, y en esa escasa comprensión del equilibrio, algunos dedicamos toda la energía y la vida al estudio, otros al deporte y podemos clasificar diferentes aficiones, en todos los casos desequilibramos el sistema, no entendemos que una persona sea exitosa, porque se especializa en algo y descuida los otros componentes de su vida. La vida es integral y por supuesto la salud también.

Proponemos revisar por lo menos siete aspectos de su vida para evaluar si su juventud podría ir más allá de ese periodo

tan limitado que tenemos actualmente:

1. Alimentación. Coma bien, coma de todo pero con moderación y recuerde que su plato debe tener el 50% de vegetales y verduras.
2. Practique un ejercicio el que usted prefiera, trate de que su cuerpo sude en ese procesos, 30 minutos promedio diario es excelente, si puede combinar varios excelente, así todos los músculos se ejercitan, cada vez que lo hace, su cuerpo se regenera.
3. Aprenda a respirar, lleve oxígeno a su cuerpo, visualice cuando respira que lo hace desde la frente y lo lleva hasta su vejiga, la mayoría de nuestras respiraciones son torácicas y deben ser abdominales para que regeneremos nuestro sistema.

La alimentación, la práctica de ejercicio, la oxigenación del cuerpo, el descanso, el amor, los gustos y la relajación son aspectos que se proponen para llevar la juventud mucho más allá de lo que se tiene previsto.

4. Duerma en la noche, es lo apropiado, trate de hacerlo, por lo menos 6 horas, el insomnio nos quita vida, no tome pastillas, el sueño no es lo mismo si esta dopado.
5. Ame, exprese su amor a todo el que se atraviese e su camino, el amor es vida, genera y regenera células vitales.
6. Haga lo que le guste, renuncia a seguir manejando overstress, haciendo felices a otros con su propia desdicha.
7. Aprenda a relajarse, la técnica es respirar, visualizar lugares que tiene para usted una representación especial e imaginar que se encuentra allí, y vivirlos en todo momento, no se necesita viajar, nuestra mente lo permite. <

Evolución de la Red en Guatemala

Byron Montenegro

Luis Roberto Furlán Colver considerado el "Padre de la Internet en Guatemala", ingeniero eléctrico y físico de formación, y actualmente Director del Centro de Estudios en Informática Aplicada de la Universidad del Valle de Guatemala, comenta para Revista Futuro, que la evolución de la red es constante, y que tras 25 años, ahora se muta a la web 2.0, que integra plataformas de comunicación como facebook y tweeter, entre otras.

Aunque la poca cobertura de telecomunicaciones a nivel regional sigue siendo uno de los principales obstáculos para el desarrollo pleno de la red. La poca



infraestructura para poder realizar gestiones de compra y de pago es también una deficiencia, que gracias a la tecnología se ha ido superando. A esto el Doctor Furlán lanza una enmienda: "con la tecnología de los grandes proveedores mundiales no se puede competir, pero si con el manejo de la información local que se posee".

"Los emprendedores creativos pueden ver muchas ventajas y oportunidades en el mercado local, sobre todo en países como Guatemala, que es el que más computadoras tiene en toda la región de Centro América y del Caribe. Con plataformas B2B (por sus siglas en inglés Business to Business), las empresas pueden lograr las fusiones con iniciativas globales que no buscan crear esos espacios, sino aprovechar las infraestructuras ya instaladas", asegura Furlán.

Uno de los principales puntos a abordar es la legislación y regulación, pero adecuarlo a nivel mundial, para establecer estándares y condiciones que permitan la libre competencia y que no cierren mercados, como suele pasar irónicamente dentro de los mercados más liberales.

Otras áreas de desarrollo en la web son la e-ciencia, e-educación, e-gobierno, e-arte, e-entretenimiento, entre otras, acerca de las



"Los países que han salido del subdesarrollo lo han logrado con inversión y desarrollo en su ciencia y tecnología"

cuales se deben crear modelos latinos que unifiquen y optimicen los mercados, a la vez que brinden soluciones prácticas para sus habitantes.

"Los países que han salido del subdesarrollo lo han logrado con inversión y desarrollo de su ciencia y tecnología", agrega Furlán, tales como el caso de la región británica, que destina el 20% de su presupuesto anual en este rubro, mientras que países como Guatemala destina de los Q49 millardos de

quetzales en presupuesto general de la nación, solamente Q14 millones al área de la tecnología y el desarrollo.

Algunos ejemplos de desarrollo de redes para expandir las oportunidades de conexión que ya se utilizan a nivel académico en países de la región, son la computación distribuida o informática en malla, un nuevo modelo para resolver problemas de computación masiva utilizando un gran número de computadoras organizadas en racimos incrustados en una infraestructura de telecomunicaciones distribuida.

En Brasil se han desarrollado exitosos proyectos de telemedicina, en Chile y Argentina se tienen proyectos de radioastronomía, y en México se desarrolla un interesante proyecto de comunidades de interés especial. En Ecuador se han enfocado proyectos científicos hacia el interés

por el cambio climático y la zonificación de volcanes.

En el campo de la educación superior en toda el área se tienen programas de postgrado con universidades de todo el mundo gracias a la herramienta de e-learning.

"Con un total de 186 millones de sitios web registrados y un estimado de mil 200 millones de usuarios de la red, esta sigue expandiéndose, y a sus 40 años, parece sólo el inicio de la globalización virtual del futuro". Finaliza Furlán.

La sonrisa

manifestación de inteligencia, salud, comunicación, y éxito

Maria Li Castillo

Las personas pueden crear un ambiente alegre y lleno de la felicidad simplemente con el hecho de reír. El simple acto de sonreír a otra persona, es el mejor conector para una buena comunicación; provoca una carga positiva en el cerebro, que produce alegría y transmite este sentimiento a las personas que miran a quien sonríe.

Si sientes predisposición a utilizar al humor como actividad cotidiana de tu vida, experimentarás un mayor aprendizaje y sentirás que todo se hace más agradable, traduciéndose en un aumento de tu calidad de vida.

Una sonrisa saludable puede además de indicar un correcto cuidado de nuestra dentadura, contribuir a brindar una buena imagen personal que nos permita lograr el éxito profesional, pero sobre todo a vernos y sentirnos bien.

Diariamente nos relacionamos en diferentes ámbitos donde nuestra actitud y apariencia personal, se convierten en factores claves que no debemos descuidar. Asimismo debemos tomar en cuenta que como líderes del hoy y del mañana nuestras labores y responsabilidades nos llevan a rodearnos siempre de personas a las cuales la impresión que les demos de nosotros mismos les dará la pauta del tipo de profesional que somos. La dentadura es sin duda, una de las partes más importantes de nuestro rostro, que dará muestra de nuestra higiene y esmero al conservarla en buen estado.

"En la medida en que tengamos una sonrisa saludable y juvenil, unos dientes blancos y sin imperfecciones, contaremos con una mejor presencia que contribuirá a relacionarnos de mejor manera con los demás. Una persona que presenta enfermedades bucales,

regularmente esconde sus dientes con sonrisas a medias o se lleva la mano a la boca al sonreír, lo que muchas veces brinda una idea equivocada sobre su personalidad", expresa el odontólogo José Antonio Contreras.

La importancia que ha cobrado últimamente el poseer una sonrisa impecable, ha desarrollado una creciente demanda en las clínicas dentales por contar con equipo médico especializado bajo altos parámetros de calidad, de manera que se realice un diagnóstico acertado soportado en conocimiento, experiencia, tecnología y saber entender lo que el paciente necesita. Parte de esta rutina son los tratamientos como colocación de implantes osteointegrados y coronas de cerámicas pura como circonia y dióxido de litio entre otras, que pueden reponer un diente en forma, color, y textura idénticos a los a los dientes naturales.

"No es correcto quedarse con la experiencia y el conocimiento para uno mismo. Mientras más lo compartimos y más especialistas ejerzan una odontología de calidad, habremos cumplido con volver a nuestros alumnos formadores de sonrisas y pacientes satisfechos. Para ello, el vehículo perfecto es Galileo, donde, desde hace cuatro años implementamos una Maestría en prostodoncia con énfasis en estética dental", explica el odontólogo José Antonio Contreras.

Esta Maestría esta basada en un modelo que convierte al docente en asesor y facilitador del conocimiento, haciendo que el paciente sea el mejor aliado al recibir los conocimientos de los docentes y alumnos, los valores, habilidades y actitudes que todo profesional de la salud debe exponer en el trato diario con su paciente. Como resultado: los egresados son capaces de realizar trabajos de alto nivel profesional, convirtiendo las prótesis en "obras de arte", al restaurar forma y función de las sonrisas de nuestros pacientes.

Este programa académico cuenta con un cupo limitado de tres alumnos y 11 profesionales de reconocido prestigio en el medio profesional y docente, quienes sumado al uso de la mejor tecnología y materiales dentales de primer orden, hacen que el producto final en la academia y prestación de servicios de la clínica dental satisfaga a las mayores exigencias en calidad y servicio.

Además del contacto con dichos profesores, una vez al año, los alumnos asisten a cursos en el extranjero que les permitan actualizarse y estudiar con reconocidos odontólogos a

nivel mundial. Durante un mes desarrollan una investigación en la Universidad de Sao Paulo Brasil, considerada una de las 100 mejores del mundo.

"De la mano con los avances a nivel mundial para la rama odontológica, se han realizado innovaciones en el pensum de estudios,

para que los alumnos también reciban un entrenamiento en la farmacodinámica y farmacocinética de la toxina botulínica, para mejorar el aspecto de las expresiones faciales, disminución de las líneas de la expresión (arrugas), y tratamientos de la epidermis facial", asegura el odontólogo José Contreras.



Claves para una sonrisa brillante

Limpieza

- Cepílese los dientes tres veces al día con una pasta de dientes con flúor.
- Utilice hilo dental diariamente para eliminar la placa depositada entre los dientes evitando que se endurezca y se convierta en sarro. Una vez que el sarro se ha formado, sólo se elimina mediante la limpieza profesional.
- Use enjuague bucal después de cepillarse los dientes para remover la mayor cantidad de bacterias de la cavidad oral.

Alimentación

- Una dieta equilibrada proporciona a los tejidos gingivales y a los dientes, los nutrientes y minerales que necesitan para mantenerse fuertes y resistir a las infecciones que contribuyen a la enfermedad de las encías y caries dental. Además, los alimentos fibrosos como las frutas y los vegetales, ayudan a limpiar los dientes.
- Cada vez que consumimos alimentos y bebidas que contienen azúcares o almidones, las bacterias de la placa producen ácidos que atacan los dientes durante 20 minutos o más.

Visita al odontólogo

- "Durante una visita al odontólogo, se realiza un examen bucal completo para tener una idea clara acerca de la condición de la boca del paciente, esto permite establecer además de la presencia de caries, la condición de las encías, condición de las restauraciones existentes, coronas, puentes, dentaduras y la relación de mordida, entre otros aspectos", explica el odontólogo José Contreras.
- Los exámenes de rutina son importantes debido a que la boca puede reflejar signos de algunas enfermedades y condiciones médicas. Como por ejemplo: diabetes, deficiencias nutricionales y de vitaminas, así como alteraciones hormonales.
- Una visita mínima de una vez al año, nos puede representar un ahorro hasta cinco veces mayor que si acudimos a una clínica dental hasta que presentemos una enfermedad.

**SONRIA E IRRADIE SU ESTADO DE ENERGIA POSITIVA A
TODOS LOS QUE LE RODEAN.**

Internet como oportunidad de desarrollo

Karla Alfaro



El presidente de los Estados Unidos, Barak Obama, destacó recientemente en un discurso televisado en CNN, la importancia del derecho de la gente a tener libre acceso a la información, y dijo que "cuanto más libremente fluye la información, más fuertes se hacen las sociedades".

Internet es uno de los inventos más trascendentales en la historia de la humanidad, actualmente conforma la red más poderosa de información y concentración de personas conectadas mediante aparatos de cómputo.

Un estudio realizado por Burson-Marsteller determinó que el 79 por ciento de las empresas en el ranking de Fortune Global 500 están usando al menos una de las plataformas digitales más populares: Twitter, Facebook, YouTube o un blog corporativo. Las redes sociales han experimentado un boom en los últimos años. El estudio mostró que el 65 por ciento de las 100 compañías más grandes a nivel internacional tiene cuentas activas en Twitter; 54 por ciento tiene una página en Facebook; 50 por ciento tiene un canal de YouTube dedicado y un tercio (33 por ciento) tienen un blog corporativo. Sólo el 20 por ciento de las empresas globales están utilizando estas cuatro plataformas en forma simultánea para comunicarse con sus grupos de interés.

El Ingeniero Luis Furlán, catedrático de la Universidad del Valle, asegura que eso es solamente el principio. La web 3.0 está ya en pleno desarrollo. "La idea con la web 3.0 es crear una nueva plataforma que busca hacer la red más inteligente e intuitiva", afirma.

Actualmente se desarrollan pruebas de la web 4.0, que involucra aplicaciones en tercera dimensión, como el protocolo propuesto por Ted Nelson y el cual puede experimentar al bajar la aplicación de muestra desde <http://xanarama.net>

A estas aplicaciones se les conoce como "realidad aumentada".

Actualmente existen proyectos que socializan no solamente el acceso a la red, sino que

brindan oportunidades por medio de ellas, por ejemplo, Microsoft ha desarrollado ya un prototipo de doctor digital que podría ayudar a proveer cuidado médico en comunidades rurales aisladas.

Más de mil 500 millones de personas están conectadas a internet actualmente, y la cifra crece de forma exponencial en la medida que aumentan las nuevas tecnologías y la red se amplía al formato social mediante políticas de redes abiertas principalmente en plataforma wireless.

Hillary Clinton, Secretaria de Estado de los Estados Unidos, asegura que debido a este aumento sin precedentes en la conectividad se debe reconocer también que estas tecnologías no son una bendición por sí mismas.

Estas herramientas también las están explotando algunos para socavar el progreso de la humanidad y los derechos políticos. Se puede utilizar el acero para construir hospitales pero también para construir ametralladoras, la energía nuclear para abastecer de electricidad una ciudad, pero también para destruirla, y de la misma manera las redes modernas de información y la tecnología que las apoya pueden ser utilizadas para bien o para mal. Tecnologías con el potencial de abrir el acceso al gobierno y promover la transparencia también pueden ser secuestradas por los gobiernos para aplastar la disensión y negar los derechos humanos.

Para Luis Furlán, todos los ciudadanos del mundo tienen derecho a acceder a toda la información que existe en el mundo, y además, a crear información para agregarla. Eso les da el derecho de contar con las herramientas para poder hacerlo, y la que ya existe es internet, por lo que todas las personas tienen derecho de acceso a la red mundial.

La Organización de las Naciones Unidas, por medio de la Cepal, maneja el Programa de Sociedad de la Información, SocInfo, mediante el cual plantea varias metas y políticas de los gobiernos latinoamericanos.

La educación es uno de los aspectos determinantes en el acceso a Internet para la región latinoamericana y los responsables por las políticas públicas digitales deben concentrar sus esfuerzos en este tema para que la brecha digital no se amplie.

Actualmente 1.3 billones de personas en el mundo manejan por lo menos una cuenta de correo electrónico, y en el 2008 unos 210 billones de correos fueron enviados en promedio, cada día del año.

La socialización y mayor cobertura del uso de internet beneficia a varios sectores, principalmente al comercial, o e-commerce como es conocido, Furlán asegura que una de las ventajas del comercio electrónico en la región son los portales locales, que pueden despertar el interés de las corporaciones mundiales para invertir en el mercado, tomando en cuenta que son estos portales los que tienen la credibilidad y los que conocen el mercado local.

La necesidad de los usuarios por crear espacios de expresión se puede deducir de la creación para 2008 de unos 133 millones de blogs a nivel mundial.

Clinton asegura que los comentarios en blogs, correo electrónico y mensajes de texto han abierto nuevos foros para intercambiar ideas y han creado por lo tanto, nuevos objetivos para la censura.

China, Túnez, y Uzbekistán han elevado su censura de Internet. En Vietnam, el acceso a los sitios populares de redes sociales ha desaparecido de repente; y en Egipto, 30 comentaristas de blog y activistas fueron detenidos recientemente.

"En el mundo, el talento está distribuido de manera universal, pero la oportunidad no lo está", asegura Hillary, agregando que según su experiencia, fomentar el desarrollo social y económico – en países donde la gente carece de acceso al conocimiento, mercados, capital y oportunidad – puede resultar frustrante, y en algunas ocasiones, trabajo inútil; pero en este contexto, Internet

puede servir como una gran niveladora. Al proporcionar a la gente acceso al conocimiento y a mercados potenciales, las redes pueden crear oportunidades donde no existe ninguna.

En Kenia, agricultores han visto aumentar su ingreso en hasta 30 por ciento desde que empezaron a usar tecnología bancaria móvil. En Bangladesh, más de 300 mil personas se inscribieron para aprender inglés en sus teléfonos celulares. Y en el África subsahariana, mujeres empresarias usan Internet para obtener acceso a microprestamos y enlazarse ellas mismas a mercados internacionales. ◀

Los administradores del futuro que se están formando actualmente saben que el internet ofrece un sin número de oportunidades a su especialización sin embargo, no está de más adelantar la vista y explotar este valioso recurso.





Graduaciones FISICC-IDEA

24/7/10

17:30 hrs.

**Licenciatura en Informática y Administración.
Empresas Turísticas y Hoteleras,
Negocios y Mercadotecnia**



El 24 de julio de 2010 celebramos en Universidad Galileo otra ocasión especial; la graduación de otro grupo de alumnos, quienes ahora integran el mundo de los profesionales de cambio en Guatemala. Una de las alumnas sobresalientes de este grupo, Angélica Esmeralda Martínez Alvizures; expresó las siguientes palabras:

Buenas tardes distinguidos miembros de la Universidad, estimados compañeros graduandos, padres de familia y amigos que nos honran con su presencia en esta tarde, muchas gracias por estar aquí.

Es para mí un gran honor representar a mis compañeros en este día muy especial para todos los aquí presentes, es uno de esos días que se espera con gran entusiasmo y que luego deja una huella imborrable en nuestra memoria. Hoy, 24 de julio de 2010, celebramos la finalización de una etapa de nuestra vida.

Hace varios años, ingresamos a la Universidad Galileo, y desde entonces inició un proceso de cambio y crecimiento profesional y personal, reflejado en el cambio de nuestras expectativas de vida, el aprendizaje adquirido y los amigos incondicionales que adquirimos en el camino.

Juntos nos hemos reído hasta no poder más, nos hemos agobiado en momentos en los que pensábamos que no íbamos a ser capaces de lograr algo, nos hemos consolado unos a otros buscando siempre la parte positiva de todo lo que nos ocurría, hemos sufrido y luego aprendido de los errores para no volver a caer más.

Hoy sentimos la satisfacción de haber alcanzado una meta. El camino recorrido no fue fácil, no podemos olvidar los fines de semana trabajando, las noches de desvelo, haciendo tareas y estudiando para los exámenes, pero

el esfuerzo realizado para alcanzar nuestros objetivos, nos da hoy a todos esta gran alegría.

Este éxito que hoy nos reúne, no lo debemos solamente a nuestro esfuerzo como estudiantes; contamos siempre con el apoyo de la Universidad, sus autoridades, coordinadores, profesores y personal administrativo, quienes siempre tendrán nuestra gratitud.

Cuando llegamos a la Universidad, teníamos el anhelo de ser profesionales algún día. Cuando ingresamos, fue un logro para nosotros, y un orgullo para nuestra familia y amigos. Hoy se repite este sentimiento, por lo que hacemos extensivo nuestro agradecimiento a nuestras familias y amigos, por estar siempre allí, con nosotros, para alentarnos, tenernos paciencia, darnos ánimos cuando queríamos desistir, recordarnos, que podemos lograr lo que nos proponíamos.

Compañeros graduandos, recordemos el discurso inaugural, hace treinta y ocho años, cuando el Presidente John F. Kennedy dijo "Pregúntate no qué es lo que tu país puede hacer por ti, sino lo que tú puedes hacer por tu país." Estas palabras aún encierran una gran verdad hoy en día, lo que intento decirles, es que la idea crucial es devolverle algo a la comunidad. Para ayudar a aquellos menos afortunados que nosotros. Y para conseguir este objetivo debemos ser profesionales de excelencia, con valores, principios, dispuestos a marcar la diferencia y engrandecer a Guatemala.

Ahora debemos aprender a ser sabios, actuar con moderación, prudencia, humildad y justicia. Recuerden nunca dejamos de ser estudiantes siempre aprenderemos algo nuevo.

Finalmente deseo hacer el agradecimiento más importante a nuestro Padre Celestial y le pido que nos guíe y nunca permita que nos apartemos de él.

Muchas gracias

