



Con cuerdas de metal, tras haber sido declarado intransitable

Árbol sostiene al puente Caynarachi

Aunque parezca increíble, el puente Caynarachi sobre el río del mismo nombre en el centro poblado Santiago de Borja, distrito Barranquita (Lamas), que fue declarado intransitable, en la actualidad se sostiene de un árbol de "ojé" con cuerdas de metal.

Aparentemente con la finalidad de evitar su colapso total, optaron amarrar el puente con dos cuerdas a un árbol de la rivera, el mismo que también podría caer por la erosión a consecuencia del aumento del caudal, de esta forma viene operando esta gran estructura de aproximadamente 120 metros de longitud.

El citado puente fue declarado en emergencia en el año 2023 a fin que la dirección regional de Transportes ejecute un expediente técnico y la búsqueda del financiamiento para una nueva estructura, sin embargo pese a las advertencias de colapso por expertos técnicos, el puente aún sigue operando con normalidad soportando pesos de hasta 50 toneladas.

Caynarachi es el único

puente de un solo carril que permite llegar hasta el distrito El Porvenir Pelejo por la carretera que va desde el distrito Caynarachi. Esta obra tiene más de 30 años. Desde entonces nunca recibió mantenimiento alguno, lo que provocó que actualmente esté a punto de colapsar.

BLOQUES DE CONCRETO

Dos bloques de concreto están listos para ser colocados en ambos lados del puente para impedir el tránsito vehicular, una vez ello, se pondría en actividad dos balsas cautivas que esperan trasladar de una orilla a la otra a todos los vehículos que van hasta Pelejo y vienen a Tarapoto, que según los moradores sería un gran lucro para los propietarios, los cuales pugnan por un mejor espacio en la ribera.

El alcalde delegado de Santiago de Borja, Wilson Acuña, acusa el abandono de la dirección regional de Transportes por comunicar la ejecución de otro puente, destacó que si se cierra el puente van a surgir serios problemas sociales y estructurales.

Denuncian asegurados:

Hay desabastecimiento de medicamentos en Hospital EsSalud Tarapoto



Asegurados de EsSalud Tarapoto expresaron su malestar y preocupación por el presunto desabastecimiento de medicamentos en el hospi-

tal, situación que viene afectando a numerosos pacientes que requieren tratamientos continuos para diversas enfermedades.

Los usuarios denunciaron que, al acudir a la farmacia del nosocomio, se encuentran con la falta de medicinas esenciales, viéndose obliga-

dos a adquirirlas por cuenta propia en establecimientos particulares, generando gastos adicionales que afectan su economía familiar.

Ante esta problemática, los pacientes solicitaron la inmediata intervención de las autoridades competentes para investigar las causas del desabastecimiento y garantizar el suministro oportuno de los medicamentos.

Asimismo, cuestionaron la gestión de los responsables del hospital, señalando que esta situación vuelve a poner en tela de juicio la capacidad de respuesta de la institución frente a las necesidades de los asegurados.

Los denunciantes recordaron que mes a mes realizan aportes al sistema de seguridad social con la expectativa de recibir una atención adecuada y acceso a los medicamentos que requieren, por lo que demandaron soluciones urgentes para evitar que la salud de cientos de pacientes continúe en riesgo.

Negocios emergentes

Claves para reducir pérdidas y mejorar ganancias

Muchos negocios pierden dinero sin notarlo. Compras excesivas, procesos desordenados, falta de control de gastos y una gestión ineficiente del tiempo son algunos de los errores más comunes que afectan la rentabilidad y limitan su crecimiento.

Según Roberto Tejada, coordinador académico de la carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad Tecnológica del Perú (UTP), uno de los principales problemas es operar sin información clara sobre los movimientos financieros del negocio.

"Muchos emprendedores creen que su negocio es rentable porque vende, pero no siempre conocen con precisión cuánto están ganando realmente. Cuando no existe un control adecuado de ingresos, egresos e inventarios, las pérdidas se acumulan y terminan afectando la sostenibilidad del negocio", explica.

Identificación de ineficiencias

El especialista señala que identificar fugas de dinero y recursos no necesariamente requiere herramientas complejas o grandes inversiones. Estas pérdidas pueden reflejarse en tiempo desa-

provechado, materiales dañados, exceso de stock, tareas repetidas o gastos que no aportan valor al cliente. Acciones simples como registrar actividades diarias, revisar periódicamente los estados financieros o analizar las mermas de materiales pueden ayudar a detectar dónde se están perdiendo recursos.

"Todo aquello que consume tiempo, dinero o materiales sin generar valor para el cliente representa una ineficiencia dentro del negocio. Muchas veces, quienes mejor conocen esos puntos críticos son los propios trabajadores, porque viven la operación día a día y pueden identificar dónde se originan esas pérdidas", añade.

Estrategia, método y planificación

Tejada destaca que existen estrategias prácticas y de bajo costo que pueden generar mejoras importantes en la eficiencia operativa. Entre ellas menciona la estandarización de procesos mediante instructivos simples, la renegociación con proveedores y el uso de herramientas digitales gratuitas para organizar tareas, controlar inventarios y automatizar actividades re-



petitivas.

Asimismo, recomienda aplicar el principio de las "5S", metodología japonesa enfocada en clasificar, ordenar, limpiar, estandarizar y mantener los espacios de trabajo. "Un entorno organizado mejora la productividad, reduce errores y facilita que las operaciones sean más eficientes sin necesidad de realizar inversiones significativas", sostiene.

Otro aspecto fundamental es la planificación. Proyectar la demanda y llevar un control básico del inventario permite evitar tanto el desabastecimiento como el exceso de stock, dos problemas que suelen generar pérdidas económicas en pequeños negocios.

Cultura y capacitación

El experto también subraya la importancia de la cultura organizacional y la capacitación del equipo para mejorar la eficiencia. Considera que

cuando los colaboradores comprenden la importancia de cada proceso, trabajan con mayor compromiso y reducen errores que generan gastos innecesarios o retrabajos.

"La capacitación debe verse como una inversión y no como un gasto. Un equipo bien preparado no solo trabaja mejor, sino que también propone soluciones e ideas de mejora que fortalecen el negocio", afirma.

Finalmente, Tejada señala que implementar prácticas de optimización y sostenibilidad genera beneficios tanto económicos como estratégicos. "Los consumidores valoran cada vez más a las empresas responsables y eficientes. Un negocio que optimiza sus recursos y reduce pérdidas operativas no solo mejora su rentabilidad, también construye una marca más sólida y competitiva a largo plazo", concluye.

Y rechaza con 95.1% a cualquier candidato patrocinado por actual gestión:

Encuesta posiciona a Antonio Marino para Gobernador GOREU

Una reciente encuesta regional realizada en Ucayali evidencia un escenario electoral con un candidato claramente posicionado, pero aún con un importante margen de indecisión ciudadana de cara a las próximas elecciones para el Gobierno Regional.

Según el estudio, si las elecciones se realizaran hoy, Antonio Marino lidera ampliamente la intención de voto con 39.6%, seguido a distancia por Sandro Acosta (12.83%) y Hugo Sosa (9.85%). No obstante, un 15.71% de los encuestados indicó que no sabe o no opina, mientras que un 9.07% afirmó que no votaría por ninguno, lo que deja abierta la posibilidad de cambios en la preferencia electoral.

A nivel de partidos políticos, Fuerza Popular encabeza la

intención de voto con 28.16%, seguido por Renovación Popular con 21.62%. Sin embargo, el sondeo también revela que más del 20% del electorado se mantiene indeciso o no se identifica con ninguna agrupación.

En cuanto al perfil del próximo gobernador regional, los ciudadanos priorizan principalmente que la autoridad conozca la realidad de la región (23.74%), genere confianza (15.71%) y tenga capacidad de escucha y cercanía con la población (13.29%). Asimismo, valores como la honestidad y la transparencia continúan siendo altamente demandados.

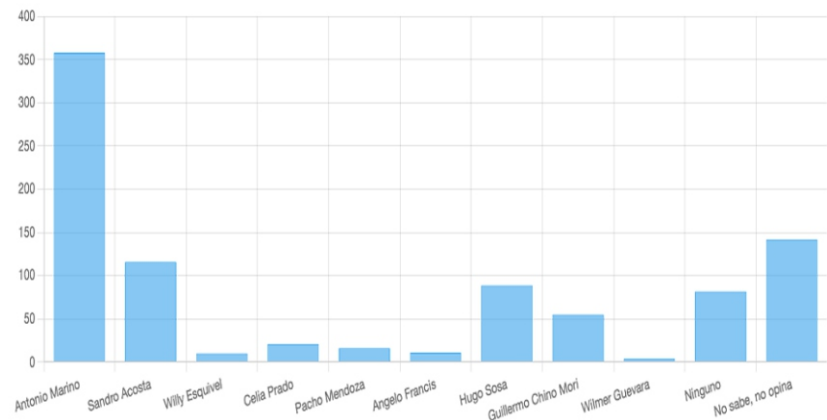
Respecto a los factores que influyen en la decisión de voto, el 31.87% de los encuestados señaló que optaría por un candidato con experiencia en gestión y ejecución de

obras, mientras que el 24.48% destacó la importancia de la confianza. Otros aspectos relevantes son la percepción de integridad y la cercanía con la población.

El estudio también identifica los principales problemas que la ciudadanía espera que el próximo gobernador atienda con urgencia. En primer lugar, figura la inseguridad ciudadana y la delincuencia (25.5%), seguida de la necesidad de culminar el Hospital Regional (22.91%) y mejorar los servicios de agua y desagüe (18.38%). La corrupción y la situación del sistema de salud también aparecen entre las preocupaciones más relevantes.

Uno de los hallazgos más contundentes del sondeo es el rechazo a la influencia del actual gobernador regional, Manuel Gambini. El 95.1%

4.- ¿Si hoy fuera el día de elecciones, para elegir al Gobernador Regional de Ucayali, por cuál de los siguientes candidatos votaría?



Opción	Votos	Porcentaje
Antonio Marino	358	39.6%
Sandro Acosta	116	12.83%

de los encuestados afirmó que no votaría por un candidato que reciba su apoyo, lo que evidencia un marcado sentimiento de desaproba- ción hacia la gestión vigente.

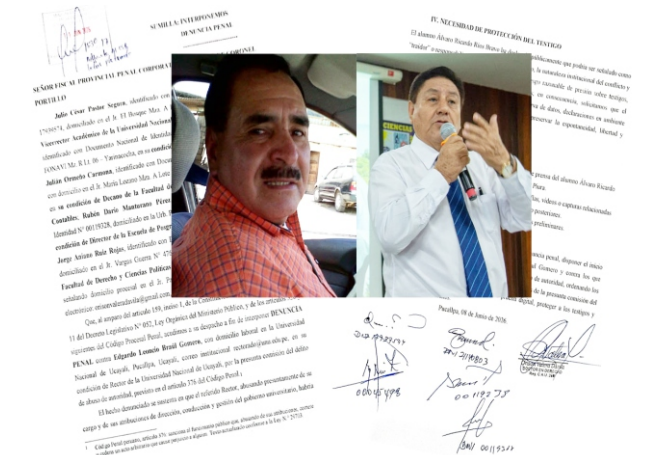
En cuanto al antivoto, el candidato con mayor nivel de rechazo es Guillermo "Chino" Mori, con 27.26%, seguido

por Hugo Sosa (19.4%) y otros aspirantes con porcentajes menores. Las principales razones para descartar a un candidato son la falta de confianza (25.75%), la percepción de corrupción (15.03%) y la ausencia de resultados en gestiones anteriores. En conjunto, los resul-

tados reflejan un electorado que prioriza la experiencia, la confianza y la cercanía con la población, en un contexto donde la demanda por soluciones concretas a problemas estructurales será determinante para definir el rumbo de la elección regional en Ucayali. J.Castillo

Por presunto abuso autoridad

VICERRECTORES DENUNCIAN AL RECTOR U.N.U.



Los vicerrectores de la Universidad Nacional de Ucayali (UNU), Julio César Pastor Segura y Edgar Díaz Zúñiga, junto a los decanos Pedro Ju-

lián Ormeño Carmona y Jorge Aniano Ruiz Rojas, además del director de la Escuela de Posgrado, Rubén Darío Manturano Pérez, presenta-

ron una denuncia penal contra el rector Edgardo Leoncio Braul Gomero ante la Fiscalía Provincial Penal de Coronel Portillo.

La denuncia está relacionada con la denominada "autotoma" de la universidad y se sustenta en presuntas irregularidades que habrían ocurrido durante los hechos que provocaron la paralización de actividades en el campus universitario.

La acción legal fue impulsada tras las declaraciones públicas del dirigente estudiantil Álvaro Ricardo Ríos Bravo, quien afirmó que la toma de la universidad habría sido coordinada desde el entorno rectoral con el objetivo de influir en la conformación de los órganos de gobierno universitario.

Según el documento presentado al Ministerio Público, los denunciantes consideran necesario determinar si el rector utilizó su cargo para ordenar, promover, coordinar o facilitar la ejecución de la medida de protesta.

Asimismo, se incorporó co-

mo elemento de convicción la versión del vicerrector académico Julio César Pastor Segura, quien refiere haber tenido conocimiento de una comunicación entre el docente Oseas Aponte Rojas y el decano Hugo Aysanoa Calixto, en la que presuntamente se habría hecho referencia a coordinaciones vinculadas con la toma universitaria.

Los denunciantes sostienen que, de corroborarse estas afirmaciones, podría evidenciarse la existencia de acciones orientadas a modificar la correlación de fuerzas dentro de la Asamblea Universitaria y el Consejo Universitario.

En la denuncia se precisa que corresponde al Ministerio Público determinar si existió un acto arbitrario realizado desde el ejercicio de la función pública, elemento necesario para la configuración del presunto delito de abuso de autoridad contemplado en el artículo 376 del Código Penal.

Entre las diligencias solicitadas figuran la toma de declara-

ciones a Álvaro Ricardo Ríos Bravo, autoridades universitarias, docentes y funcionarios mencionados en el caso, así como la citación del propio rector Edgardo Braul Gomero para que brinde sus descargos.

También se ha requerido la recopilación de informes policiales, videos, registros audiovisuales, pericias de autenticidad digital, transcripciones de audios y la preservación de comunicaciones telefónicas y mensajes electrónicos que pudieran aportar

elementos para el esclarecimiento de los hechos.

Finalmente, los denunciantes señalaron que la investigación deberá establecer si existieron reuniones, coordinaciones o instrucciones previas relacionadas con la toma del campus universitario y definir las responsabilidades que pudieran corresponder. Hasta el momento, el rector Edgardo Braul Gomero no ha emitido un pronunciamiento oficial sobre la denuncia presentada en su contra. J.Castillo

SUSCRIPTORES

Se parte de nuestro grupo de suscriptores y te enviamos tu diario virtual

INFORMES: 918 684 169

DESTRUYEN PISTA CLANDESTINA EN PUERTO INCA



En un operativo en zona inhóspita, personal de la División de Maniobras Contra el Tráfico Ilícito de Drogas Centro Pucallpa ubicó, inhabilitó y destruyó una pista de aterrizaje clandestina denominada "Santa Isabel I", utilizada

para actividades ilícitas. Durante la intervención se hallaron 600 kg de hoja de coca en proceso de secado, los cuales fueron inutilizados en el lugar, generando una afectación económica aproximada de S/ 24,000.00.

Estas acciones representan un importante golpe a la logística de las organizaciones criminales. La DIRANDRO continuará intensificando operaciones para neutralizar estas rutas ilegales en todo el país.

Como resultado de un trabajo de inteligencia realizado por agentes Antidrogas de la Región Policial Loreto, en coordinación con personal del Instituto Nacional Penitenciario (INPE), se logró impedir el ingreso de droga al Establecimiento Penitenciario de Varones de Iquitos. La intervención se desarrolló el día de hoy en horas de la tarde, cuando Marjorie G. López B. (23) intentó introducir sustancias prohibidas ocultas dentro de dos recipientes de pintura durante una visita al centro penitenciario, durante el registro personal respecti-

EVITAN INGRESO DE DROGA AL PENAL DE IQUITOS

vo se logró decomisar cuatro envoltorios que contenían aproximadamente 204 gramos de cannabis sativa (marihuana). Marjorie G. López B. (23), fue detenida por la presunta comisión del delito contra la salud pública, en la modalidad de tráfico ilícito de drogas, y posteriormente puesta a disposición del Ministerio Público junto con las

evidencias halladas, a fin de continuar con las investigaciones de ley. Con esta acción operativa, la Policía Nacional del Perú fortalece las acciones de control y seguridad para evitar el ingreso de sustancias ilegales a los establecimientos penitenciarios y reafirma su compromiso en la lucha contra el tráfico ilícito de drogas en la región Loreto.



En Lamas: Adulta mayor fallece tras ser arrollada por un automóvil

Una adulta mayor falleció la tarde de este martes en un trágico accidente de tránsito ocurrido en el jirón San Martín, cuadra 3, frente a la I.E.

N.º 0260, en el barrio Suchiche, provincia de Lamas. Según las primeras informaciones, la víctima se encontraba comprando productos

a un vendedor ambulante cuando un automóvil los impactó y los arrastró varios metros. De inmediato fue trasladada a un centro de salud para recibir atención médica, donde falleció. Las autoridades vienen investigando las causas de este lamentable suceso para determinar las responsabilidades correspondientes. Expresamos nuestras condolencias a los familiares y seres queridos de la víctima.



PUCALLPA
MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE CORONEL PORTILLO
GERENCIA DE ACONDICIONAMIENTO TERRITORIAL

AVISO DE PUBLICACION

De conformidad con lo establecido en el artículo 88° del Reglamento de Título I de la Ley N° 28687, aprobado por Decreto Supremo N° 006-2006-VIVIENDA modificado por el artículo 4° Decreto Supremo N° 030-2008-VIVIENDA, la Municipalidad Provincial de Coronel Portillo pone en conocimiento que la parte interesada se ha presentado para efecto que se declare administrativamente el derecho de propiedad por Prescripción Adquisitiva de Dominio en Forma Individual, la solicitud:

EXP. N°	SOLICITANTE	PARTIDA ELECTRONICA	ASENTAMIENTO HUMANO	TITULAR REGISTRAL	DISTRITO	AREA EN PROCESO DE PRESCRIPCION	MZ.	LOTE
2025-0003054	MARCEL MACEDO AMASFUEN	P19001214	AA.HH. Proyecto Integrado La Paz "Sector Sagrado Corazón de Jesús" - Cellería, Provincia de Coronel Portillo y Departamento de Ucayali	ROJAS RICOPA, ROGER FRANCISCO CATASHUNGA INCA, EDITH	CALLERIA	299.90 m²	7°	5

Se deja constancia que los que se consideren afectados con la pretensión de la solicitante podrán formular la respectiva OPOSICIÓN dentro de los veinte (20) días calendario siguientes de efectuada la presente publicación, en caso contrario, la Municipalidad Provincial de Coronel Portillo expedirá la resolución que declara la propiedad por Prescripción Adquisitiva de Dominio en Forma Individual a favor de la solicitante, previa verificación de las pruebas aportadas y del cumplimiento de los requisitos de ley; conforme lo señala el numeral el art. 81° y 89° Reglamento de Título I de la Ley N° 28687, aprobado por Decreto Supremo N° 006-2006-VIVIENDA modificado por el artículo 4° Decreto Supremo N° 030-2008-VIVIENDA. La formulación de OPOSICIÓN que se presente ante la Municipalidad Provincial de Coronel Portillo, deberá reunir los requisitos y sustentos establecidos en el art. 56° de la norma referida, debiendo ser ingresada en nuestro local de atención al público ubicado en Jr. Tacna N°480, Distrito de Calleria-Pucallpa.

MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE CORONEL PORTILLO
Arg. Liliana Victoria Ramirez Villalujan
GERENTE DE ACONDICIONAMIENTO TERRITORIAL
C.A.P. N° 000302

Pucallpa, 02 de junio del 2026.

SI CUMPLISTE 17 AÑOS YA PUEDES TRAMITAR TU DNI DE ADULTO



Si eres de la sub-17, te toca cambiar de división y de DNI

Al cumplir 17 años debes cambiar tu DNI de menor de edad por uno de adulto.



Como parte de la campaña "La pelota está en tu cancha", el Reniec informa que, apenas cumplan los 17 años de edad, los ciudadanos pueden tramitar su DNI de adulto.

Si ya cumpliste 17 años, ya puedes subir a la división del DNI de adulto. En el marco de la campaña "La pelota está en tu cancha", el Registro Nacional de Identificación y

Estado Civil recuerda a los jóvenes que ya pueden dejar atrás el DNI de menor de edad y solicitar su documento de adulto en cualquiera de los centros de atención del Reniec, sin necesidad de esperar a cumplir 18 años. Este trámite es presencial porque permite registrar las huellas dactilares y actualizar la fotografía del ciudadano.

Con esta renovación, el ciu-

dadano recibe el DNI electrónico 3.0, documento que tendrá una vigencia de 10 años desde la fecha de emisión. Además, durante el trámite se pueden actualizar datos como domicilio, grado de instrucción, firma u otros datos personales, siempre que se presenten los requisitos correspondientes.

Reniec invoca a los jóvenes y a sus familias a realizar es-

te trámite con anticipación para evitar inconvenientes al momento de identificarse, acceder a servicios, realizar trámites o ejercer su derecho al voto; porque en la cancha electoral el documento de identidad juega un papel importante: Con los datos del DNI se hace el padrón electoral y tenerlo actualizado es responsabilidad de todos.

¿Por qué es importante realizar este cambio?

Al cumplir 17 años ingresas a una nueva etapa de tu vida y tu documento también debe actualizarse. El DNI de adulto incorpora tu firma y huellas dactilares, permite mantener actualizada tu información personal y facilita la realización de trámites académicos, laborales, bancarios y administrativos.

La pelota está en tu cancha. Si ya cumpliste 17 años, juega este partido con tu identidad al día y tramita tu DNI de adulto.

Esta versión encaja mucho mejor con el enfoque de campaña porque aprovecha la metáfora futbolística, resuelve prácticamente todas las dudas frecuentes (edad, costo, requisitos, lugares de atención, plazos y enlaces) y mantiene un lenguaje sencillo para todo público.

DESTRUYEN 5 BALSAS DRAGA EN RÍO AGUAYTÍA



El fiscal superior y coordinador nacional de las Fiscalías Especializadas en Materia Ambiental (FEMA), Frank Robert Almanza Altamirano, participó como veedor en un operativo de interdicción contra la minería ilegal desarrollado en el río Aguaytía, dentro de la jurisdicción del distrito de Curimaná, provincia de Padre Abad, departamento de Ucayali.

La intervención, dirigida por el fiscal provincial José Luis Guzmán Ferro, consiguió la destrucción de cinco balsas artesanales tipo peque-draga, así como de equipos, herramientas, motores, sistemas de bombeo, compresoras, cableado eléctrico, combustible, implementos de campamento y demás materiales empleados en actividades de minería ilegal.

Estas medidas fueron adoptadas conforme a lo dispuesto por el Decreto Legislativo N.º 1100, orientado a la interdicción de la minería ilegal y la protección de los recursos naturales del país. En esta intervención participaron efectivos de la Marina de Guerra del Perú, personal de la Unidad de Control Fluvial "Puerto Inca" y de la Base de Control Territorial "Zorrillos", en-

tre otras autoridades forestales.

La diligencia tuvo como antecedente un sobrevuelo de reconocimiento efectuado el 10 de junio, durante el cual se identificaron embarcaciones empleadas para activi-

dades de extracción ilegal de oro en el cauce del río Aguaytía.

La participación del coordinador de las FEMA permitió acompañar y supervisar las acciones desarrolladas en campo, reafirmando el com-

promiso con el fortalecimiento de las intervenciones contra la minería ilegal y la articulación de esfuerzos entre las distintas instituciones del Estado para la defensa del ambiente y la conservación de la Amazonía peruana.

Conservación con identidad indígena

ACR MAIJUNA KICHWA CELEBRA 11º ANIVERSARIO



El Área de Conservación Regional (ACR) Maijuna Kichwa conmemora su 11.º aniversario consolidándose como uno de los espacios de conservación más importantes de la Amazonía peruana. Con una extensión de 391 039.82 hectáreas de bosques protegidos, esta área constituye un refugio para una extraordinaria diversidad biológica y un territorio fundamental para la preservación de las culturas indígenas que habitan en su entorno.

Creada el 17 de junio de 2015 mediante el Decreto Supremo N.º 008-2015-MINAM, el ACR Maijuna Kichwa se ubica en los distritos de Putumayo, Napo, Mazán y Las Amazonas, en la provincia de Maynas, así como en el distrito de Pevás, provincia de Mariscal Ramón Castilla. Su establecimiento marcó un hito nacional al convertirse en uno de los primeros resultados de un proceso de consulta previa desarrollado de manera participativa con los pueblos indígenas Maijuna y Kichwa.

El Gobierno Regional de Loreto, a través de la Gerencia Regional de Recursos Naturales y Gestión Ambiental, destacó que esta área protegida representa un ejemplo exitoso de gestión compartida entre el Estado y las comunidades indígenas, promoviendo la conservación de los recursos naturales y el fortalecimiento de la identidad cultural de los pueblos originarios.

Uno de los principales objetivos del ACR es conservar ecosistemas amazónicos de gran importancia ecológica, especialmente los bosques de terrazas altas y las cabeceras de cuenca, que cumplen un papel esencial en la regulación hídrica y en la provisión de servicios ecosistémicos para las poblaciones locales. Asimismo, contribuye al manejo sostenible de especies forestales, fauna sil-

vestre y recursos hidrobiológicos.

La riqueza biológica del área es considerada excepcional. En sus extensos bosques habitan numerosas especies de flora y fauna características de la Amazonía, muchas de ellas de gran importancia para la conservación regional y nacional. Además, sus ecosistemas sirven como corredores naturales que favorecen la conectividad ecológica entre las cuencas de los ríos Napo y Putumayo.

Durante estos once años, las comunidades indígenas Maijuna y Kichwa han desempeñado un rol fundamental en la vigilancia y protección del territorio. A través de la participación activa de vigilantes comunales y organizaciones locales, se han fortalecido las acciones de monitoreo y conservación, garantizando el aprovechamiento responsable de los recursos naturales y contribuyendo al bienestar de las familias que habitan en la zona.

Las autoridades regionales también reconocieron el trabajo articulado de instituciones públicas, organizaciones de cooperación y aliados estratégicos que han acompañado los esfuerzos de conservación y desarrollo sostenible en el área protegida. Gracias a este trabajo conjunto, el ACR Maijuna Kichwa se ha convertido en una referencia para otras iniciativas de conservación en la Amazonía.

Al celebrar su undécimo aniversario, el ACR Maijuna Kichwa reafirma su compromiso de seguir protegiendo uno de los patrimonios naturales más valiosos de Loreto y del país. Su historia demuestra que la conservación de la biodiversidad y el respeto a los conocimientos ancestrales pueden avanzar de la mano para construir un futuro sostenible para las actuales y futuras generaciones.

Fallece fundador del Parque de las Leyendas, José Enrique Barreto

El fundador del Parque de las Leyendas y principal impulsor de este emblemático espacio de esparcimiento y cultura, general FAP (r) José Enrique Barreto Estrada falleció ayer a los 101 años.

Barreto Estrada creó la zona Selva del Parque de las Leyendas, su aporte más emblemático gestado con el fin de representar la riqueza natural de la Amazonia peruana.

En gesto enaltecedor el Consejo Directivo del Patronato del Parque de las Leyendas Felipe Benavides Barreda (Lima, Perú) —el más representativo centro arqueológico, botánico y zoológico de nuestra capital— decidió, denominar a su atractiva Zona Selva con el nombre de José Enrique Barreto Estrada: respetable gestor, fundador y expresidente de esta importante entidad social, educativa y cultural; un personaje emblemático en su historia.

Seguidamente comparto una apretada reseña —que a su solicitud de sus hijos tu-

ve el privilegio de formular en tan emotiva ceremonia— acerca de una vida colmada de hazañas, entregas y realizaciones. Una existencia enaltecida por virtudes y principios imperiosos de resaltar e imitar en momentos de lacerante crisis moral. Su trayectoria es una oportunidad para recobrar la ilusión y la esperanza en el futuro que se vislumbra ante nuestros ojos.

Nació el 1 de marzo de 1925 en Barrios Altos (Lima) e integró una familia de seis hermanos. Su padre se desempeñaba como recaudador de impuestos para el gobierno. En consecuencia, debió residir, por más de una década, en diversas urbes. Cuando tenía dos años emprende un largo periplo —con breves espacios de permanencia en Lima— hacia Arequipa, Apurímac, Ayacucho, Cusco, Junín, Piura, Ica, La Libertad, entre otros departamentos en los pasos su niñez y adolescencia.

En 1944 ingresó a la Escuela



de Oficiales de la Fuerza Aérea del Perú (FAP). Se recibió como piloto de bombardeo de la Promoción "Teniente Comandante Leonardo Alvaríño" (1949), un valeroso aviador caído en el conflicto del Putumayo (Colombia, 1933); el primero en volar de Lima a San Ramón y primer jefe de la Base Aérea de San Ramón (Junín) y, además, pionero y precursor de la Línea Aérea de la Montaña.

Enrique empezó su carrera profesional como oficial en Talara (Piura); siguió estudios y capacitaciones en Panamá, Estados Unidos y Argentina; piloteó aviones C-47, Twin Otter, Buffalo, B-25

y Canberra; laboró en el Servicio Aerofotográfico Nacional; instituyó Transporte Aéreo Nacional de Selva (TANS) de la FAP; ejerció como agregado en nuestras embajadas en Argentina y Chile, entre otras significativas funciones.

Su actuación le facilitó viajar a múltiples regiones del país como Chiclayo (Lambayeque), en la que habitó diez años. En esta localidad conoció a Carmen Sánchez La Rosa, con quien contrajo nupcias (1952). Tuve el inmenso agrado de forjar con su esposa una relación de afecto y cariño. De su enlace matrimonial nacieron Carmen Susana, Orietta Graciela, Patricia Susana, Mónica Ana, Víctor Enrique y José Miguel. Un hogar caracterizado por sólidas convicciones cristianas.

La Amazonia, este admirable y complejo escenario natural, fuente de prolífica biodiversidad, ha marcado con énfasis su biografía. La amplitud de experiencias, exploraciones, viajes y aprendizajes —de casi una década— fue determinante a fin de diversificar su visión de la realidad peruana y, especialmente, le propició adquirir vivencias que trasladaría en trascendentes proyectos vendederos.

Fue jefe de la Base Aérea de Iquitos (Loreto), durante aproximadamente diez años, en donde asentó un zoológico. Recorrió zonas de difícil acceso como el lago Rimachi, el pongo Manseriche —denominado "bastión de la peruanidad" por Fernando Belaunde Terry en su obra "El pueblo lo hizo"— Yaracocha, Pacaya Samiria, Tamaya, Manu, entre otros lugares enrevesados que lo han convertido en acucioso conocedor de nuestra geografía.

Destacó su reciprocidad con la Misión de Santa María de Nieva (Condorcanqui, Amazonas) —instalada el 13 de octubre de 1949 y conducida por el padre jesuita Gonzalo Puertas González— con la que concibió un estrecho lazo de cooperación. También, realizó vuelos de acción cívica a incontables rincones de esta franja tropical. Tenía por costumbre recibir animales silvestres de los pobladores nativos, a cambio de proporcionar recursos logísticos pa-

ra su subsistencia, a fin de incrementar la colección zoológica a su cargo.

En medio de esas travesías alternó con Fernando Belaunde Terry, candidato presidencial de Acción Popular (1962), quien estaba acompañado de su joven discípulo Carlos Pestana Zevallos. El régimen otorgó, al aspirante al Poder Ejecutivo, facilidades para recorrer esa área: Enrique es escogido para transportarlo en su trayecto de varios días. Los resultados electorales se anularon y al año siguiente —en las elecciones generales— este postulante ganó la jefatura de Estado.

En este contexto, conoce a un reputado integrante de la comitiva del primer mandatario durante su llegada a Iquitos: Felipe Benavides Barreda. Para aquel entonces era un referente notable del movimiento de conservación de la naturaleza —se había enfrentado en 1954 a la poderosa flota pesquera del magnate griego Aristóteles Onassis en su incursión en el mar territorial para cazar ballenas— y, coincidentemente, presidía el comité organizador de la Sociedad Zoológica del Perú, concebido con el propósito de erigir un zoológico en la Ciudad de los Reyes.

Poco tiempo más tarde es escogido como uno de sus edecanes. Desde esa función participó en la formación del Parque de las Leyendas (1964) sobre una extensión de 15 hectáreas y con una concepción simbólica de nuestras tres regiones naturales. Enrique tiene grandes habilidades para diseñar y dibujar. Por tal razón, elaboró y llevó a cabo la construcción de la Zona Selva, en la que implementó una isla, una cocha y un caserío; se ocupó del trasplante y sembrío de la vegetación autóctona; delineó jaulas, trochas y espacios abiertos para aves, mamíferos y peces que trasladó desde el zoológico de la Base Aérea de Iquitos.

En esta iniciativa asumieron indudable protagonismo Violeta Correa Miller —secretaria del despacho presidencial— y Felipe Benavides Barreda, que sería designado en la conducción del Patronato de Parques Nacionales y Zonales (Parnaz), organismo del Ministerio de Fomento y Obras Públicas encargado de la administración del Parque de las Leyendas. Enrique formó parte de su directorio hasta su disolución en la dictadura de Juan Velasco Alvarado (1968-1975). En su reemplazo se creó el Servicio de Parques (Serp), bajo el ámbito del Ministerio de Vivienda y Construcción. Fue su primer presidente y su cometido inicial consistió en planear y edificar los parques zonales de nuestra metrópoli.

Nos frecuentamos cuando lo convocaron como asesor ad honorem del Parque de las Leyendas (2000). Así surgió nuestra genuina amistad, alimentada por comunes aprecio, evocaciones e ideales. El 2004 es nombrado para conducir su Consejo Directivo, un justo tributo a uno de sus más connotados precursores. Su obra más relevante es haber logrado actualizar su Plan Maestro, el documento más trascendente en el desarrollo y proyección de este singular escenario, elaborado por el renombrado arquitecto norteamericano Robert Everly (1964). Han sido innumerables sus esfuerzos para encaminar el crecimiento del parque en concordancia con sus lineamientos.

Recuerdo emocionado sus generosas palabras al presentarme cuando me correspondió sucederlo, el 29 de agosto de 2006: "Wilfredo y yo hablamos el mismo idioma, además conoce el parque desde hace muchos años y ha sido cercano colaborador de Felipe Benavides". A mi turno, destacué que "era un honor recibir la presidencia de manos de un compatriota con impecables credenciales éticas, cívicas y ciudadanas".

Al respecto, comparto un fragmento de mi carta entregada a Enrique a las pocas horas de ocupar tan honorable encargo: "Nos esperan innumerables desafíos que solo superaremos en la medida en que juntos continuemos la obra emprendida, hace varias décadas, por un visionario puñado de peruanos. Usted conoce los infortunios y complejidades de nuestro sistema estatal, habituado, entre otros males, a asumir comportamientos sectarios, exhibir escasa transparencia y renuente al reconocer y proseguir la tarea emprendida por anteriores administraciones. Mi gestión con su presencia marcará la diferencia, una diferencia ética y de insoslayable proyección institucional".

El diáfano testimonio de José Enrique Barreto Estrada debe inspirarnos para afirmar nuestro compromiso con "este Perú hermoso, cruel y dulce, y tan lleno de significado y de promesa ilimitada", como anotara José María Arguedas. Su biografía es expresión de un sacerdocio al servicio del bien común, una confirmación de integridad, un ejercicio indeclinable de perseverancia y un apostolado de valores religiosos. Mi sincero tributo a tan excelso, noble y querido amigo. (Por: Wilfredo Pérez Ruiz, Docente, conservacionista, consultor, miembro del Instituto Vida y expresidente del Patronato del Parque de las Leyendas-Felipe Benavides Barreda. <http://wperezruiz.blogspot.com/>)

Obra de electrificación en Curimaná beneficiará a más de 6 mil pobladores

ELECTRO UCAYALI IMPULSA SEGURIDAD ELÉCTRICA EN CORONEL PORTILLO E INICIA OBRA DE ELECTRIFICACIÓN EN CURIMANÁ



Electro Ucayali sostuvo reuniones con alcaldes de Coronel Portillo y Curimaná para impulsar proyectos en beneficio de la población.

En reunión con la alcaldesa de Coronel Portillo se coordinaron acciones relacionadas al mejoramiento de la infraestructura eléctrica asociada a la línea de 60 kV proveniente de la Subestación de Potencia Pucallpa, ubica-

da en la avenida Túpac Amaru. La intervención permitirá adecuar las redes eléctricas ante los trabajos de asfaltado y elevación de la vía, garantizando la continuidad del servicio y el cumplimiento de las distancias de seguridad para prevenir accidentes eléctricos.

Para ello, acordaron conformar una mesa de trabajo a fin de evaluar alternativas técni-

cas que permitan compatibilizar las obras viales con la infraestructura eléctrica existente.

En reunión con el alcalde de Curimaná y dirigentes de Bello Horizonte y Las Malvinas se anunció el inicio de la obra "Mejoramiento y Ampliación del Servicio de las Redes Eléctricas en la Localidad de Curimaná II Etapa", proyecto que demandará una inversión superior a S/ 11.9 millones y tendrá un plazo de ejecución de 270 días calendario.

Durante la reunión se anunció que el acto protocolar de izamiento del primer poste está previsto para el próximo 10 de julio, con la participación de autoridades y población beneficiaria.

El gerente general de Electro Ucayali, Augusto Pacaya, destacó que la obra fortalecerá el sistema de distribución eléctrica y beneficiará a más de 6,000 pobladores del casco urbano y once juntas vecinales del distrito: "Esta obra impulsará el crecimiento económico, mejorará los servicios básicos y generará nuevas oportunidades para las familias, llevando energía segura y confiable a más hogares de Curimaná", señaló. Además, se informó sobre el avance de la ampliación de redes eléctricas en Las Malvinas y las gestiones ante el Ministerio de Energía y Minas para el proyecto de Bello Horizonte.

En la web Artesanías del Perú del Mincetur Ofertan 60 opciones de regalo desde S/8 por Día del Padre



En catálogo digital, el público podrá encontrar mochilas, morrales, correas, billeteras, gorros y llaveros, con precios desde S/ 8 hasta los S/ 1000. Martes, 16 de junio de 2026.- ¿Buscas el regalo ideal para este Día del Padre? En la página web "Artesanías del Perú", administrada por el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur), podrás encontrar 64 opciones interesantes, entre mochilas, portatopos, morrales, correas, billeteras, gorros y llaveros, elaborados con técnicas tradicionales y materiales de alta calidad. Las propuestas, disponibles

en www.artesaniasdelperu.gob.pe, forman parte de una vitrina digital con finas piezas de textilera, cuero y pieles, fibras vegetales y tallado, entre otras líneas artesanales. Los precios de los 64 productos que el público podrá adquirir como regalos varían entre los S/8 y los S/1000. Entre las alternativas para sorprender a papá hay una variedad de mochilas, portatopos y morrales cocidos y elaborados con cuero y pieles. Hay algunos que incluyen bordados de lana de oveja y diseños inspirados en iconografía tradicional peruana. En ese caso, los pre-

cios varían entre los S/90 y los S/220. Otras opciones interesantes para regalar a papá en su día son las billeteras artesanales elaboradas con cuero, fibras naturales y algodón nativo de Lambayeque, cuyo costo varía entre los S/25 y los S/200. Asimismo, están disponibles bufandas y chalinatas elaboradas en algodón y con diseños tipo pallay, así como guantes, mitones, chullos, gorros y otros accesorios. El precio de estos productos varía entre los S/25 y S/300. Los productos artesanales en mención fueron elaborados por empresas, asocia-

ciones y personas de Lima, Piura, Huancavelica, Arequipa, Lambayeque, Cusco, Puno, Huánuco, Amazonas, Callao, La Libertad, San Martín, Junín y Apurímac, que están inscritas en el Registro Nacional de Artesano (RNA). Es importante mencionar que la página web "Artesanías del Perú" ofrece una gran variedad de prendas, accesorios y otros productos para hombres y mujeres, elaborados por artesanos de diversas partes del país.

CÓMO ADQUIRIR ESTOS PRODUCTOS

La página web "Artesanías del Perú" cuenta con enlaces para cada una de las piezas que ahí se exhiben, que brindan información detallada del producto, así como los números telefónicos y la dirección de los artesanos para realizar la compra.

Para acceder al catálogo online de productos, el comprador debe dirigirse a la barra principal, seleccionar la opción "directorío" y, posteriormente, cualquiera de las opciones que ahí aparecen.

Luego, deberá darle clic a "Subcategorías" y elegir las opciones de "cueros y pieles", "fibras vegetales", y "textilera" donde se encuentran los productos mencionados anteriormente.

Además, la plataforma dispone de un buscador de productos. Los usuarios solo deben ingresar en el campo "¿Qué buscas?" el nombre del artículo que desean encontrar, como sombreros, billeteras o mochilas, para visualizar las opciones disponibles y contactar directamente con los artesanos que las ofrecen. Recuerda, si compras artesanías le compras al Perú.

"SI SABES MUCHO ENSEÑA, SI SABES POCO APRENDE"

Jorge Abraham Isla Maldonado
ABOGADO
REG. CASM. N° 1001

- Experto en Derecho Notarial Registral e Inmobiliario.
- Titulamos Terrenos Urbanos y Rústicos con su -
- Inscripción Registral Vía Judicial y/o Notarial
- Asuntos Penales, Civiles y Administrativos.
- Se Redacta Contratos (Minutas) diversas de Compra - Venta.
- Tramito Procesos Hereditarios.
- Se Levanta Observaciones Registrales

jorgeabraham19@hotmail.com Oficina: Jr. Yurimaguas N°247 - "B"
jorgeisla.maldonado50@gmail.com Cel: 939 188 137 Telf. 042-781201
 Jorge Abraham Isla Maldonado BANDA DE SHILCAYO

VUELOS DIARIOS
Pucallpa - Contamana

Contactanos :

PUCALLPA
Wander Coral : 961 908 849
CONTAMANA
Eliassar Alva : 941 887 361

LLP Abogados & Asociados

Luis Antonio León Pina
ABOGADO

950652088
(061)639954
Casilla Elec. N° 71677
luchopaz422@hotmail.com

JR. ATAHUALPA N° 178 - PUCALLPA

Se vende propiedad de 212.5m2 ubicado en condominio del distrito de la Banda de Shilcayo - Tarapoto. **Trato directo 942822702**



PUBLICIDAD AVISOS TARAPOTO
AL CELULAR : 942425491

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PUNCHANA
EDICTO MATRIMONIAL
(CODIGO CIVIL ART. 250 Y 251)

Se hace saber que LEONCIO FERNANDO ASHANGA ROSAS de 67 años de edad Estado Civil: SOLTERO Ocupación: DEPENDIENTE Natural de: MAZAN Nacionalidad: PERUANA con DNI N° 05364606 Domiciliado en LA CALLE SEVERO VERGARA MZ E LT 3D DEL DISTRITO DE PUNCHANA y Doña: ROSA MARGARITA SANCHEZ TORRES de 64 años de edad Estado Civil: SOLTERA Ocupación: AMA DE CASA Natural: MAZAN Nacionalidad: PERUANA con DNI N° 05364636 Domiciliada en CALLE SEVERO VERGARA MZ E LT 3D DEL DISTRITO DE PUNCHANA. Pretenden contraer Matrimonio Civil en esta Municipalidad. Quienes conozcan causal de impedimento podrán denunciarlos dentro del término de ocho(8) días y en forma que establece el Art. 253 del Código Civil.

Punchana 15 de JUNIO del 2026

CONSUELO CAMPOS RODRÍGUEZ
REGISTRADOR CIVIL DE LA OFICINA
DE REGISTROS DEL ESTADO CIVIL

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PUNCHANA
EDICTO MATRIMONIAL
(CODIGO CIVIL ART. 250 Y 251)

Se hace saber que JOSE JUNNIOR MAMANI GUTIERREZ de 34 años de edad Estado Civil: SOLTERO Ocupación: PNP Natural de: AREQUIPA Nacionalidad: PERUANA con DNI N° 46928158 Domiciliado en LA CALLE HUANUCO N°163 DEL DISTRITO DE PUNCHANA y Doña: NAIR MONICA PANDURO DEL AGUILA de 31 años de edad Estado Civil: SOLTERA Ocupación: INDEPENDIENTE Natural: IQUITOS Nacionalidad: PERUANA con DNI N° 76305742 Domiciliado en CALLE HUANUCO N°163 DEL DISTRITO DE PUNCHANA. Pretenden contraer Matrimonio Civil en esta Municipalidad. Quienes conozcan causal de impedimento podrán denunciarlos dentro del término de ocho(8) días y en forma que establece el Art. 253 del Código Civil.

Punchana 15 de JUNIO del 2026

CONSUELO CAMPOS RODRÍGUEZ
REGISTRADOR CIVIL DE LA OFICINA
DE REGISTROS DEL ESTADO CIVIL



En Feria informativa organizada por Fiscalía de Familia de Tarapoto

Estudiantes firman compromiso contra el trabajo infantil

(Tarapoto, 16 de junio de 2026). En el marco del Día Mundial contra el Trabajo Infantil, la Segunda Fiscalía Provincial de Familia de Tarapoto, a cargo del fiscal provincial Henry Mackleyn Huet Reinoso, realizó una feria informativa en la Institución Educativa Emblemática Ofelia Velásquez, dirigida a estudiantes de nivel secundario, como parte de las acciones preventivas orientadas a promover la protección de los derechos de niños, niñas y adolescentes.

La actividad contó con la participación de diversas instituciones comprometidas con la prevención y erradicación del trabajo infantil, cu-

yos representantes brindaron información sobre las acciones que desarrollan frente a situaciones de explotación laboral y vulneración de derechos. Asimismo, los estudiantes participaron activamente mediante la lectura de un manifiesto en favor del respeto de sus derechos.

La jornada culminó con una presentación artística de la Policía Comunitaria de San Martín y la firma de compromisos por parte de los estudiantes, reafirmando su rechazo al trabajo infantil y su compromiso con la defensa de una infancia libre de explotación laboral.

Y revelan que estás al límite, aunque no lo sepas

Señales de estrés oculto que tu cuerpo te está enviando

Todos sabemos que el estrés puede pasarnos factura. Sin embargo, no todos somos capaces de detectar las señales ocultas del estrés. Generalmente cuando nos damos cuenta de su presencia es demasiado tarde porque llevamos arrastrando ese estrés por meses o incluso años.

El estilo de vida moderno no nos ayuda precisamente a darnos cuenta de las señales ocultas de estrés. En una sociedad "siempre activa" que prioriza la producción y el consumo, el estrés permanente puede convertirse en el estado normal para sus miembros. No nos percatamos de que nuestras agendas se van llenando sin dejar un hueco libre para el descanso y corremos de un lado a otro cada vez con más prisa para poder con todo, cuando en realidad lo que necesitamos es reducir la velocidad. Imbuídos en ese entorno, muchas veces nuestra propia velocidad nos confunde. Las señales para detectar el estrés no nos resultan tan evidentes sino que pasan desapercibidas. Estamos demasiado ocupados haciendo malabares con la vida fuera como para prestar la debida atención a la vida interior. Mientras eso ocurre, el estrés sigue creciendo hasta afectar nuestro equilibrio mental y nuestra salud física. Por eso es importante aprender a reconocer las señales ocultas de estrés.

Las principales señales para detectar el estrés en la vida cotidiana

1. Te has vuelto más olvidadizo. El estrés afecta la memoria y la atención. Por eso, si últimamente te has vuelto más olvidadizo, es probable que la causa sea el exceso de tensiones cotidianas y las preocupaciones. Si estás estresado, también te costará más concentrarte y cometerás más errores en tu día a día.

2. Todo te molesta. Si en los últimos tiempos estás más irritable, el menor ruido te molesta o la más pequeña equi-



vocación de los demás te pone de los nervios, es probable que se deba al estrés. El estrés te deja con los nervios a flor de piel, por lo que puedes volverte una persona hipersensible.

3. Estás cansado permanentemente. El estrés consume recursos mentales y físicos. Por eso, una de sus primeras señales es el agotamiento y la fatiga. Es probable que las tareas más sencillas comiencen a consumir más energía de lo habitual o que incluso te levantes agotado. Ni siquiera los días de descanso cumplen su cometido, sino que a menudo te dejan más drenado.

4. Tus hábitos son menos saludables. Si últimamente eliges alimentos menos saludables o te saltas el entrenamiento, es posible que se deba al estrés. El estrés agota el autocontrol, de manera que serás más propenso a elegir el camino fácil. De hecho, es probable que te descubras actuando en contra de tus propios valores simplemente porque no tienes fuerza de voluntad.

5. Reaccionas de manera más agresiva. El estrés genera un estado de hipervigilancia. El cerebro se comporta como si estuviera en peligro, por lo que es probable que reacciones de manera más agresiva y pierdas el control más a menudo.

6. Procrastinas más. Una de las señales ocultas de estrés es la procrastinación. Es probable que pospongas tareas que no llevan más de cinco minutos o que evites tomar decisiones. Eso se traduce en desorganización e ineficiencia, de manera que es

probable que las obligaciones comiencen a amontonarse y terminen generando más estrés.

7. Casi nada te divierte. El estrés lo permea todo. Los glucocorticoides producidos en ese estado interfieren en los niveles de serotonina en el cerebro y afectan tu capacidad para experimentar placer y mantenerte motivado. Por eso, es probable que comiences a percibir como una molestia u obligación aquellas actividades que antes disfrutabas, como jugar con tu hijo o salir con los amigos.

8. Bebes más agua de lo habitual. La necesidad de beber más agua es una de las señales físicas del estrés. El estrés hace que el cuerpo bombee hormonas continuamente, lo cual sobrecarga las glándulas suprarrenales, las encargadas de generar una hormona llamada aldosterona que ayuda a regular los niveles de líquidos en el cuerpo. Cuando la fatiga suprarrenal progresa, la producción de aldosterona cae y provoca ese deseo de beber.

9. Estás durmiendo poco. El estrés provoca cambios en la dinámica de sueño-vigilia. Es probable que duermas menos de lo habitual y que te cueste conciliar el sueño. Notarás que tardas más en quedarte dormido cuando vas a la cama, a pesar de que estás cansado, debido a que la ansiedad y las preocupaciones no te abandonan.

10. Comienzas a tener pesadillas. El contenido de los sueños refleja a menudo lo que vives durante el día. Por eso, una señal oculta del estrés son las pesadillas o sue-

ños raros que te dejan agotado. Eso se debe a que durante el sueño el cerebro intenta procesar las emociones negativas que experimentaste durante el día, de manera que si estabas estresado, el contenido de tus sueños lo reflejará.

11. Estás sudando más. Cuando estás estresado, tu cuerpo genera más adrenalina ya que el cerebro piensa que estás en peligro. Eso puede hacer que las glándulas sudoríparas se vuelvan hiperactivas, lo cual se traduce en una mayor sudoración en circunstancias en las que no sudabas.

12. Tomar decisiones se ha convertido en una misión imposible. Cuando estás estresado no solo te cuesta tomar las decisiones importantes, sino también las más pequeñas, como elegir qué comer o qué película ver. El problema es que el estrés consume tus recursos cognitivos, de manera que te quedas sin energía mental para valorar las opciones y sus consecuencias, lo cual conduce a una parálisis decisional.

13. Comienzas a tener problemas físicos. El estrés se refleja en el cuerpo. Por eso, si llevas tiempo estresado no es extraño que comiences a padecer problemas como dolor de cabeza emocional, contracturas musculares, trastornos gastrointestinales o problemas en la piel. También es probable que notes que pierdes más cabellos de lo habitual.

14. Enfermas con más frecuencia. El estrés afecta tu sistema inmunitario haciendo que seas más propenso a enfermarte. Cuando estás tenso, a tu cuerpo le resulta más difícil luchar contra los agentes infecciosos, por lo que es probable que termines contagiándote y que los síntomas sean más intensos y la convalecencia más larga.

15. Ha cambiado tu apetito y tu peso. Una de las señales ocultas de estrés se encuentra en la cocina. Cuando estás estresado tu apetito cambia. Hay personas que pierden el apetito, pero otras comen mucho más ya que intentan compensar esas emociones negativas con la comida. Como resultado, notarás que tu peso corporal varía en pocas semanas.

¡VUELE LOS DOMINGOS!

PUCALLPA ⇌ ATALAYA
TARAPOTO ⇌ PUCALLPA
TARAPOTO ⇌ RODRÍGUEZ DE M.

☎ 942 694 483
🌐 SAETAPERU.COM

¡SU CARGA VUELA RÁPIDO!

✉ SOBRES DESDE s/ 8*	📦 PAQUETERÍA DESDE s/ 2.5* por Kg
--	---

CONTACTOS DE CARGA

☎ 900 834 077 IQUITOS ☎ 923 903 967 TARAPOTO ☎ 942 977 805 PUCALLPA

*CONSULTE LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE CVR - 001 Y VD - 001

ahora

En Picota:

LE DAN CADENA PERPÉTUA POR ABUSO SEXUAL DE SU HERMANASTRA DE 7 AÑOS

Picota

APROVECHÓ LA CONFIANZA FAMILIAR PARA AGREDIR SEXUALMENTE A SU HERMANASTRA Y RECIBIÓ CADENA PERPETUA

Fiscalía de Picota obtuvo sentencia condenatoria y reparación civil a favor de la víctima de siete años de edad.



(Picota, 16 de junio de 2026). La Fiscalía Provincial Penal de Picota obtuvo una sentencia condenatoria de cadena

perpetua contra Jack Tuana-Gonzales, quien aprovechó la confianza y el vínculo familiar como hermanastro

de la víctima para cometer el delito de violación sexual de menor de edad, en agravio de una niña de siete años.

Asimismo, el Juzgado Penal Colegiado Transitorio de Tarapoto fijó en S/ 8 000 el monto que deberá pagar el sentenciado por concepto de reparación civil a favor de la agraviada y dispuso la ejecución provisional de la condena.

Durante el juicio oral, la fiscal adjunta provincial Odar Valverde presentó informes médicos, pericias psicológicas, actas de intervención, testimonios y demás medios probatorios que permitieron acreditar la responsabilidad penal del acusado por los hechos investigados.

Los hechos ocurrieron el 16 de diciembre de 2024, en una vivienda ubicada en el sector La Divisoria Parte Alta, en la provincia de Picota. Tras conocerse el caso, el Ministerio Público inició las diligencias correspondientes, las cuales permitieron reunir los elementos de prueba necesarios para sustentar la acusación y obtener la condena correspondiente.

Docentes y padres de familia sembraron cebolla china, lechuga, caigua, tomate y culantro

Biohuerto de I.E. "Gotitas del Saber" mejora servicio alimentario PAE



Con el objetivo de complementar los desayunos escolares con verduras y hortalizas, el Programa de Alimentación Escolar (PAE), del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis), docentes y padres de familia implementaron un biohuerto escolar para complementar el servicio alimentario en la I.E. n.º 168 "Gotita del Saber", ubicado en el centro poblado Santa Clara, distrito de San Juan Bautista, en Iquitos.

Maestras y padres de familia se organizaron para recibir asistencia técnica en la instalación de un biohuerto escolar. Este espacio complementará la alimentación de 272 niñas y niños de educación y nivel inicial, permitiendo la siembra y cosecha de verduras y hortalizas como cebolla china, lechuga, caigua, tomate y culantro.

Además de enriquecer los desayunos escolares, el huerto funcionará como un entorno pedagógico para enseñar sobre nutrición y seguridad alimentaria. Una dieta balanceada en los primeros años de vida es fundamental para potenciar el aprendizaje, la concentración y el rendimiento académico de los menores.

A través de actividades prácticas, los estudiantes podrán aprender sobre el cuidado del medio ambiente, la producción sostenible de alimentos, fortaleciendo conocimientos y valores que podrán replicar en sus hogares. La participación activa de la comunidad educativa demuestra que el trabajo articulado entre las familias, docentes y el PAE puede generar entornos más saludables y sostenibles para la niñez. CAE organizado y con ali-

mentación saludable La directora de la I.E. "Gotita del Saber", Ángela Elvira Rengifo Pinedo, destacó que los alimentos del programa son nutritivos, de calidad e inocuos, y que ahora se complementarán con las verduras y hortalizas cosechadas. "Estamos muy contentos. Gracias al PAE, nuestros estudiantes reciben desayunos de alto valor nutricional que fortalecen su desarrollo integral", expresó. Asimismo, madres y padres

de familia organizados adquirieron abono, mallas, entre otras herramientas para el biohuerto escolar que permitirá mejorar la alimentación.

Con estas acciones, el PAE en la gestión de la ministra Lily Vásquez Dávila, reafirma su compromiso de contribuir al bienestar integral de los estudiantes, promoviendo una alimentación de calidad y una educación con enfoque práctico y participativo.



Por el Día del Padre:

OFERTAN 60 REGALOS ARTESANALES

¿Buscas el regalo ideal para este Día del Padre? En la página web "Artesanías del Perú", administrada por el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur), podrás encontrar 64 opciones interesantes, entre mochilas, portataptops, morrales, correas, billeteras, gorros y llaveros, elaborados con técnicas tradicionales y materiales de alta calidad.

Las propuestas, disponibles en www.artesaniadelperu.gob.pe, forman parte de una vitrina digital con finas piezas de textilera, cuero y pieles, fibras vegetales y tallado, entre otras líneas artesanales. Los precios de los 64 productos que el público podrá adquirir como regalos varían entre los S/8 y los S/1000.

Entre las alternativas para sorprender a papá hay una variedad de mochilas, portataptops y morrales cocidos y elaborados con cuero y pieles. Hay algunos que incluyen bordados de lana de oveja y diseños inspirados en iconografía tradicional peruana. En ese caso, los precios varían entre los S/90 y los S/220.

Otras opciones interesantes para regalar a papá en su día son las billeteras artesanales elaboradas con cuero, fibras naturales y algodón nativo de Lambayeque, cuyo costo varía entre los S/25 y los S/200.

Asimismo, están disponibles bufandas y chalinatas elaboradas en algodón y con diseños tipo pallay, así como guantes, mitones, chullos, gorros y otros accesorios. El precio de estos productos varía entre los S/25 y S/300.

Los productos artesanales en mención fueron elaborados por empresas, asociaciones y personas de Lima,

Piura, Huancavelica, Arequipa, Lambayeque, Cusco, Puno, Huánuco, Amazonas, Callao, La Libertad, San Martín, Junín y Apurímac, que están inscritas en el Registro Nacional de Artesano (RNA).

Es importante mencionar que la página web "Artesanías del Perú" ofrece una gran variedad de prendas, accesorios y otros productos para hombres y mujeres, elaborados por artesanos de diversas partes del país.

CÓMO ADQUIRIR ESTOS PRODUCTOS

La página web "Artesanías del Perú" cuenta con enlaces para cada una de las piezas que ahí se exhiben, que brindan información detallada del producto, así como los números telefónicos y la dirección de los artesanos para realizar la compra.

Para acceder al catálogo online de productos, el comprador debe dirigirse a la barra principal, seleccionar la opción "directorío" y, posteriormente, cualquiera de las opciones que ahí aparecen. Luego, deberá darle clic a "Subcategorías" y elegir las opciones de "cueros y pieles", "fibras vegetales", y "textilera" donde se encuentran los productos mencionados anteriormente.

Además, la plataforma dispone de un buscador de productos. Los usuarios solo deben ingresar en el campo "¿Qué buscas?" el nombre del artículo que desean encontrar, como sombreros, billeteras o mochilas, para visualizar las opciones disponibles y contactar directamente con los artesanos que las ofrecen. Recuerda, si compras artesanías le compras al Perú.

Por el Día del Padre, elaborados por negocios verdes de distintas regiones

ECOFERIA OFRECE REGALOS SOSTENIBLES

El Día del Padre representa una oportunidad para elegir regalos que, además de expresar cariño, contribuyan al cuidado del ambiente y apoyen emprendimientos sostenibles que generen oportunidades económicas en diversas regiones del país.

Desde infusiones elaboradas con bambú orgánico y productos derivados de frutos nativos andinos hasta prendas confeccionadas bajo principios de economía circular forman parte de la oferta que presentará este lunes 15 y martes 16 la ecoferia organizada por el Ministerio del Ambiente (Minam) en Magdalena del Mar, con motivo del Día del Padre.

Los productos que se exhibirán forman parte de la Plataforma de Negocios Verdes del Minam, espacio di-

gital que reúne emprendimientos comprometidos con la sostenibilidad ambiental, el aprovechamiento responsable de los recursos naturales y la generación de valor en sus territorios.

Además de promover prácticas sostenibles, estas iniciativas contribuyen al desarrollo económico local, impulsan cadenas productivas responsables y revaloran la biodiversidad y los conocimientos tradicionales presentes en distintas regiones del país.

Entre los emprendimientos participantes destaca Bambooca, que produce infusiones a base de hojas y brotes de bambú orgánico cultivado en la selva central y Huánuco; Ally Misky, de Ancash, dedicada a la elaboración de mermeladas artesanales a partir de

frutos nativos andinos; y Gusto Raymi, productora de chocolates que articula su trabajo con comunidades de San Martín y el VRAEM.

También participarán Crealíz Perú, que trabaja con mujeres artesanas de Puno y Cusco utilizando fibras certificadas de alpaca y algodón orgánico; Childs Way, dedicada a la confección de prendas con algodón nativo; Natuterapia, especializada en almohadillas terapéuticas elaboradas con semillas y hierbas medicinales; Choco Plus, productora de chocolates con empaques biodegradables; y Yurrol, emprendimiento que promueve el uso de algarrobo, cereales andinos y hierbas medicinales.

La Plataforma de Negocios Verdes del Minam reúne actualmente más de 180 em-



prendimientos y más de 350 productos y servicios sostenibles provenientes de 21 regiones del país, promoviendo modelos de negocio que contribuyen a

la conservación de la biodiversidad y al desarrollo sostenible.

La ecoferia se realizará en la sede central del Ministerio del Ambiente, ubicada

en la Avenida Antonio Miroquesada 425, Magdalena del Mar, y estará abierta al público durante ambos días.

Médicos del Hospital Sabogal:

Colocan válvula biológica en corazón de mujer 66 años



Un equipo multidisciplinario del Hospital Nacional Alberto Sabogal Sologuren realizó una cirugía de alta complejidad que permitió salvar la vida de una asegurada de 66 años, mediante el reemplazo de la válvula aórtica por una prótesis biológica. La inter-

vención se ejecutó con una técnica mínimamente invasiva y buscó acelerar la recuperación de la paciente. La operación se llevó a cabo en el marco de los procedimientos especializados del Seguro Social de Salud (EsSalud) y se convirtió en

un nuevo desafío para el servicio cardiovascular del hospital, debido a la condición simultánea de la válvula del corazón y de la arteria aorta. La intervención duró cinco horas y requirió un acceso quirúrgico reducido: los especialistas practicaron un corte de cinco centímetros en el pecho para realizar el reemplazo valvular y la corrección de un segmento comprometido de la aorta, con el objetivo de disminuir el impacto del procedimiento y favorecer una rehabilitación más temprana. Los síntomas que llevaron a descubrir una peligrosa afección en el corazón

La paciente, Katy Müller Medina, acudió a un chequeo médico luego de presentar agotamiento y falta de aire. Tras la evaluación, los médicos le diagnosticaron estenosis aórtica severa, un estrechamiento grave de la válvula aórtica que dificulta el flujo normal de sangre desde el corazón hacia el resto del organismo.

La arteria aorta, encargada de distribuir la sangre al cuerpo, presentaba una dilatación descrita por los especialistas como similar a un "globo debilitado". Esta alteración aumentaba la probabilidad de una complicación crítica, por lo que el abordaje debía resolver ambos problemas en un solo acto quirúrgico. En ese contexto, el equipo médico definió un plan que combinó precisión técnica y criterios clínicos vinculados a la edad de la paciente, con el fin de devolverle estabilidad cardiovascular y permitirle retomar sus actividades en el menor tiempo posible.

Cirugía mínimamente invasiva permitió corregir problemas del corazón

El doctor Pedro Rojas Sánchez, cirujano cardiovascular del Hospital Nacional Alberto Sabogal Sologuren, explicó que la cirugía se realizó con un enfoque de vanguardia. "La cirugía consistió en reemplazar la válvula aórtica por una prótesis biológica adecuada para su edad. Aparte de ello, se reemplazó

todo el segmento de la aorta, el vaso sanguíneo más importante del cuerpo, por una prótesis especial", detalló. La intervención tuvo una duración total de cinco horas y, pese a su complejidad, se efectuó mediante un abordaje de cirugía mínimamente invasiva. Según lo informado, el acceso se realizó con un corte de aproximadamente cinco centímetros en el pecho, lo que permitió ejecutar el reemplazo valvular y el reemplazo del segmento afectado de la aorta sin recurrir a una apertura más extensa.

El procedimiento demandó coordinación entre especialidades y un control riguroso de cada etapa, debido a la doble corrección: por un lado, el problema valvular que limitaba el paso de sangre; por otro, la dilatación de la aorta que elevaba el riesgo para la paciente. Paciente retomará sus actividades gracias a una recuperación favorable

El doctor Rojas Sánchez subrayó que el uso de una técni-

ca mínimamente invasiva prioriza el bienestar del paciente. "El procedimiento se realizó mediante una cirugía mínimamente invasiva, con un corte de aproximadamente cinco centímetros en el pecho", explicó, al precisar que el objetivo fue reducir la agresión al organismo sin perder eficacia quirúrgica.

De acuerdo con el especialista, este tipo de abordaje ofrece beneficios concretos: menos dolor, una recuperación más rápida y la posibilidad de iniciar la rehabilitación en menos tiempo, factores que influyen directamente en el retorno progresivo a las actividades habituales. Tras el procedimiento, la paciente destacó el acompañamiento de su familia y agradeció al personal médico que la atendió en el Seguro Social de Salud (EsSalud). "Agradezco mucho al doctor Pedro Rojas y a todo el equipo de EsSalud. Han hecho un excelente trabajo conmigo. Muchas bendiciones para ellos", manifestó.

Infraestructura fue financiada por el Programa Bosques MINAM y la Ronda Campesina del caserío:

Inauguran Centro de Acopio de Café en Juningue

La ministra del Ambiente, Nelly Paredes, inauguró el Centro de Acopio de Café elaborado por la Ronda Campesina del Caserío de Juningue, en la región San Martín, infraestructura que fortalecerá la cadena productiva de este cultivo y beneficiará directamente a 24 familias productoras. La obra fue impulsada por el Programa Bosques del Minam y forma parte de las acciones que promueve el sector para impulsar emprendimientos sostenibles en comunidades y productores que conservan los ecosistemas amazónicos.

Las familias beneficiarias de la Ronda Campesina del Caserío Juningue mantienen el compromiso de conservar más de 526 hectáreas de bosques, contribuyendo a la preservación de la biodiversidad y al desarrollo local.

El nuevo centro permitirá optimizar los procesos de poscosecha, control de calidad, almacenamiento y comercialización del café, facilitando a los productores del caserío Juningue el acceso a mercados más competitivos y generando mejores oportunidades económicas para las familias productoras.

Durante la actividad, la titular del sector destacó el compromiso del Caserío Juningue con la conservación de los recursos naturales. "Hoy reconocemos el esfuerzo de una comunidad que demuestra que es posible generar desarrollo económico mientras se conservan los bosques. Juningue es un ejemplo de cómo la producción sostenible puede convertirse en una oportunidad

para mejorar los ingresos y el bienestar de las familias amazónicas", afirmó.

El plan de negocio contempla una inversión total de S/ 463 300, de los cuales el 80 % es financiado por el Programa Bosques y el 20 % corresponde al aporte de la organización beneficiaria. Además de la infraestructura y el equipamiento, la iniciativa incluye asistencia técnica y capacitación especializada para fortalecer toda la cadena productiva del café.

Gracias a esta intervención, se proyecta incrementar el rendimiento de los cafetales de 1080 a 2240 kilogramos por hectárea y mejorar la calidad del café destinado a mercados especializados. Asimismo, se espera fortalecer emprendimientos vinculados al café y la apicultura, gene-



rando mayores ingresos para las familias participantes.

La ceremonia contó con la participación de la vicegobernadora regional de San Martín, Olga Celiz Cruz; el coordinador ejecutivo del Programa Bosques, Francisco De la Cruz; y el presidente de la Ronda Campesina del caserío Juningue, Norvil Tan-

tajulca Carrasco.

Impulso a los negocios sostenibles

Actualmente, el Programa Bosques impulsa en San Martín 16 planes de negocio sostenibles que benefician a más de 900 familias y contribuyen a la conservación de cerca de 56 mil hectáreas de bosques amazónicos.

Con estas acciones, el Minam reafirma su compromiso de promover modelos de desarrollo que integren conservación y producción sostenible, generando oportunidades económicas para las comunidades y contribuyendo a la protección de los bosques del país.

Rompería récords de temperatura hasta 40° en el Norte y 36° en Lima

Niño costero fuerte seguiría hasta 2027



cercanos a máximos históricos. Así lo señaló Abraham Levy durante una entrevista con Exitosa, en la que explicó que el Perú atraviesa actualmente una condición de Niño costero fuerte. Según indicó, los pronósticos oficiales apuntan a que este escenario se mantendría durante los próximos meses e incluso podría extenderse hasta febrero o marzo de 2027.

Calor extremo en la costa

El especialista explicó que entre mayo y noviembre el principal impacto del Niño costero se manifiesta a través del aumento de las temperaturas en la costa. En ese periodo, señaló, las lluvias no son el fenómeno predominante, por lo que los efectos se perciben principalmente en forma de calor.

Según detalló para el citado medio, las actuales condiciones ya han provocado temperaturas propias del verano en plena temporada invernal, situación que afecta a diversos sectores económicos, entre ellos la pesca, la agroindustria, el comercio y otras actividades vinculadas al clima.

El fenómeno del Niño costero continúa generando preocupación entre especialistas debido a los efectos que podría tener en distintas regiones del país durante los próximos meses. Uno de los escenarios advertidos es el incremento de las temperaturas en la costa peruana, especialmente en Lima, donde podrían registrarse valores

cerca de 40 grados centígrados. Levy advirtió que el escenario podría intensificarse durante el verano. "La temperatura a la que va a estar sometida la costa peruana va a ser inusualmente alta. Yo te diría que puede poner en riesgo los récords de temperaturas de Lima", afirmó. Asimismo, precisó que algunas estaciones meteorológicas de la capital podrían alcanzar temperaturas de entre 35 y 36 grados durante febrero, mientras que en el norte del país los registros podrían acercarse a los 40 grados.

Levy advirtió que el escenario podría intensificarse durante el verano. "La temperatura a la que va a estar sometida la costa peruana va a ser inusualmente alta. Yo te diría que puede poner en riesgo los récords de temperaturas de Lima", afirmó. Asimismo, precisó que algunas estaciones meteorológicas de la capital podrían alcanzar temperaturas de entre 35 y 36 grados durante febrero, mientras que en el norte del país los registros podrían acercarse a los 40 grados.

Posibles efectos de El Niño

Levy explicó que el principal riesgo se presentaría entre diciembre y abril, periodo en el que normalmente se desarrolla la temporada de lluvias en el país. Según indicó, un Niño costero fuerte podría alterar los patrones habituales de precipitación.

El especialista señaló que las lluvias más intensas podrían concentrarse en Tumbes, Piura y Lambayeque. Además, advirtió que otras zonas de la costa, especialmente aquellas ubicadas al pie de los Andes, podrían enfrentar precipitaciones capaces de activar quebradas y generar huacos.

Por otro lado, sostuvo que el impacto podría ser diferente en la sierra y selva del centro y sur del país. En estas regiones, dijo, existe la posibilidad de que disminuyan las precipitaciones. "Cuando disminuye la cantidad de agua precipitada, los embalses tienen menos aguas y podría haber algún tipo de compromiso sobre la producción de energía en el segundo semestre del año 2027", explicó para Exitosa.

Prevención como política de Estado

Además de referirse al panorama climático, Levy cuestionó la falta de medidas sostenidas para reducir la vulnerabilidad del país frente a fenómenos naturales. El especialista, señaló que el principal problema radica en la ausencia de políticas de Estado que trasciendan los cambios de gobierno.

El especialista consideró que muchas iniciativas terminan teniendo poco impacto debido a que dependen de decisiones temporales y presupuestos limitados. Por ello, insistió en que la planificación debe mantenerse independientemente de las autoridades que asuman el po-

der. El especialista recordó que gran parte de la población y de la actividad económica se concentra en la costa, donde se dispone de una proporción reducida del agua que recibe el país. A su juicio, esta situación obliga a replantear las estrategias de almacenamiento y distribución del recurso hídrico. Gestión del agua: de saño pendiente

El popular 'Hombre del clima', sostuvo que el Perú continúa desaprovechando una gran cantidad de agua pese a encontrarse entre los países con mayor disponibilidad de este recurso a nivel mundial. En ese contexto, remarcó la importancia de prepararse para los escenarios más adversos asociados al Niño costero. "De todas maneras". Asimismo, advirtió que el país enfrenta el desafío de prepararse para un evento climático de gran magnitud en medio de un periodo de transición política y de renovación de autoridades, que deberán asumir la gestión de sus posibles impactos a partir de 2027.

Abuelos, hermanos, tíos o apoderados, podrán representar a la familia

Minedu modifica reglamento Apafa

Con el fin de fortalecer la participación de las familias en el proceso educativo y mejorar la gestión de las Asociaciones de Padres de Familia (Apafa) en beneficio de los estudiantes, el Ministerio de Educación (Minedu) modificó el Reglamento de la Ley 28628, que regula el funcionamiento de estas organizaciones.

La actualización fue oficializada mediante el Decreto Supremo N.º 007-2026-MINEDU, publicado en el Diario Oficial El Peruano, y responde a la necesidad de adecuar una normativa con dos décadas de vigencia a los cambios que han experimentado las escuelas y las dinámicas familiares en el país. "La educación es una tarea compartida entre la escuela y las familias. Con esta actualización fortalecemos el rol de los padres, madres y tutores como aliados funda-



mentales en la formación y el bienestar de nuestros estudiantes", señaló la ministra de Educación, María Esther Cuadros.

La mejora del reglamento de la ley de las Apafa tiene un alto valor estratégico para la calidad del sistema educativo, porque fortalece la participación de las familias como un mecanismo efectivo de go-

bernanza escolar, corresponsabilidad y mejora continua de los aprendizajes.

Por ello, entre los principales cambios, la norma permite que otros familiares o personas vinculadas al estudiante, como abuelos, hermanos, tíos o apoderados, puedan representar a la familia ante la Apafa, ampliando así las posibilidades de participa-

ción en la vida escolar. Asimismo, fortalece los mecanismos de gestión económica de las asociaciones, incorporando alternativas para el cumplimiento de aportes, como el fraccionamiento o la compensación mediante servicios, sin afectar la trayectoria educativa, y refuerza la transparencia mediante mayores facultades de fiscalización para los Consejos de Vigilancia.

La nueva regulación también establece medidas para garantizar la continuidad de la gestión de las Apafa al regular la renuncia y reemplazo de directivos, y facilitar la actualización de los padrones cuando no existan órganos de representación en funciones.

Además, adelanta el inicio del proceso electoral del 1 de octubre al 1 de setiembre, e incorpora disposiciones para promover entornos escolares saludables, ente ellas, que los quioscos escolares oferten alimentos saludables y que los procesos de licitación sean difundidos con anticipación y de manera visible dentro de las instituciones educativas.

Dios quiere que leas su palabra y ores todos los días

La Buena Semilla

Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros. 1 Pedro 5:7

Jesús y nuestras preocupaciones

«¡Qué vida!», se oye decir a menudo. ¡Hay tantos sufrimientos, injusticias, inmoralidad, dificultades de todo tipo, y todo esto para acabar inevitablemente en la muerte! Comprendemos a los que hablan así, pues están llenos de incertidumbres respecto al presente y no tienen ninguna esperanza para el más allá. ¿Forma usted parte de los que piensan que la vida es una carga demasiado pesada?

Sin embargo, hay alguien que puede comprenderle porque estuvo en la tierra y vivió como hombre entre los hombres. ¡Es Jesús!

Él vive y se interesa en usted personalmente.

Él también lloró, y puede consolarle.

Él, quien fue odiado por todos, desea demostrarle que le ama.

Él, quien fue abandonado por todos, nunca lo abandonará. "Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco, y me siguen, y yo les doy vida eterna; y no perecerán jamás, ni nadie las arrebatará de mi mano" (Juan 10:27-28).

Él, el justo, quien fue condenado, le ofrece el perdón de Dios. "Cristo padeció una sola vez por los pecados, el justo por los injustos, para llevarnos a Dios, siendo a la verdad muerto en la carne, pero vivificado en espíritu" (1 Pedro 3:18).

Él, quien fue rechazado, nunca lo rechazará. "Al que a mí viene, no le echo fuera" (Juan 6:37). Él, quien fue clavado en una cruz, quiere darle la vida eterna.

¿Qué se necesita para tener un amigo así? Acudir a él con sus preocupaciones y sus penas, con toda la carga que pesa sobre sus espaldas. Este peso tal vez sea desconocido por los demás, pero no por él. Jesús está dispuesto a recibirle; no será superado por ninguno de sus problemas.

Lectura: Josué 15 - Colosenses 1:1-14 - Salmo 134 - Proverbios 28:19-20

La Superintendencia Nacional de los Registros Públicos (Sunarp) informó que en lo que va del presente año se han inscrito, a nivel nacional, un total de 1 768 477 títulos en los cuatro registros que administra: Registro de Propiedad Inmueble, Registro de Bienes Muebles, Registro de Personas Naturales y Registro de Personas Jurídicas. Lima es el departamento que lidera el ranking de títulos inscritos con un total de 846 231 registros. Le siguen Arequipa (117 069), La Libertad (96 995), Lambayeque (70 709), Cusco (69 274), Piura (68 747), Junín (63 860), San Martín (56 641), Cajamarca (51 940), Puno (44 867) e Ica (43 545).

Luego se ubican las regiones de Áncash con 38 106 títulos registrados, seguido de Huánuco (32 287), Tacna (29 863), Ucayali (28 102), Loreto (24 488), Ayacucho (21 424), Madre de Dios (20 149), Apurímac (15 524), Amazonas (10 291), Moquegua (8 860), Pasco (3 666),

En lo que va del año en los cuatro registros que administra

Sunarp inscribió más de 1 millón 700 mil títulos



Tumbes (3 225) y, finalmente, Huancavelica con 2 614 títulos inscritos.

Estas inscripciones se distribuyen de la siguiente mane-

ra: Registro de Bienes Muebles con 937 846 inscripciones, seguido del Registro de Propiedad Inmueble con 426 422 títulos inscritos, el Re-

gistro de Personas Jurídicas con 251 162 inscripciones, y el Registro de Personas Naturales, con 153 047 títulos inscritos.

<Receta> del Día

Matasca



Ingredientes

- 300 Grs. de carne de res cortado en cuadrados pequeños
- 01 taza de caldo
- ½ cebolla cortada en cuadrados
- 01 diente de ajo
- ½ taza de arvejas
- 01 taza de zanahoria cortada en cuadrados
- 01 rama de culantro
- 02 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En una olla colocar el aceite y dorar la cebolla con la carne. Agregar la zanahoria, las arvejas, el caldo y las papas cortadas en cuadraditos. Colocar la rama de culantro. Tapar y dejar hervir por 20 minutos. Servir acompañado de arroz blanco.

■ Debut soñado y doblete de Erling Haaland:

Noruega goleó 4-1 a Irak en el Mundial 2026



La selección de Noruega se mostró sólida ante una Irak que se vió superada físicamente frente a un equipo que lideró Erling Haaland en ataque. En su primer partido en una Copa del Mundo, el 'Vi-

kingo' marcó un doblete en su primer partido en el Mundial 2026, que terminó 4-1 a favor del conjunto europeo. En el inicio del partido mostró a un Irak que no dejó de esforzarse, aunque incapaz de

poder batir a la defensa gigante de los noruegos. Erling Haaland se encargó de escribir el inicio de su historia en el Mundial tras forzar un remate a un centro que parecía irse largo del lateral Wol-

fe, anotando en su debut en la máxima cita del fútbol a los 29 minutos del primer tiempo. 10 minutos después, la selección iraquí igualó el partido de su máxima figura, Aymen Hussein de un fuerte cabezazo al piso que batió al portero Nyland.

Poco le duró la tranquilidad del empate a los iraquíes, que vieron como su arquero a dos minutos del cierre del primer tiempo demoraba en hacer un pase y al ser presionado por Haaland, terminaría concediendo un gol por rebote del delantero del Manchester City.

El tercero vino córner pateado por Ødegaard que encontraría a Østigård en camino hacia un poco delante del punto penal, donde remató a placer con la cabeza. El último vino después de un centro al área que terminó en autogol del delantero que había marcado el gol de Irak, Aymen Hussein, quien cabeceó accidentalmente a su propio arco. Con este gol, los nórdicos se quedaron con la victoria, quedando punteros junto a la Francia de Kylian Mbappe por el grupo I del Mundial 2026.

Tras partido con Nueva Zelanda DT de Irán denuncia que su selección fue obligada dejar EE.UU. "inmediatamente"



El seleccionador de Irán, Amir Ghalenoei, arremetió este lunes contra la organización del Mundial en Estados Unidos al asegurar que las autoridades los han obligado a abandonar el país "inmediatamente" después del partido contra Nueva Zelanda, en vez de permitirles quedarse una noche más en Los Ángeles para descansar. "No sabemos el porqué nos hacen volver (a Tijuana, donde disponen su concentración) y es muy raro porque otros están tomando nuestras decisiones", indicó el entrenador en una rueda de prensa posterior al encuentro, que se saldó con empate a dos goles en el Estadio de Los Ángeles.

De acuerdo con Ghalenoei, el equipo tenía permiso para quedarse una noche más en Los Ángeles para descansar y volver en la mañana siguiente a México. "Sin embargo, no nos lo han permitido", aseveró. Para el entrenador, esto supone un obstáculo para la delegación persa, que se tiene que recuperar del esfuerzo en el duelo de esta jornada.

La selección "más oprimida de toda la Copa del Mundo"

Irán agregó que desconoce los motivos de esta negativa y calificó a su delegación como "la más oprimida de toda la Copa del Mundo", tras verse forzados a subirse a un avión inmediatamente después del partido, una condición que los diferencia de los demás equipos de la competición. El técnico iraní quiso, aun así, agradecer la atmósfera creada en el estadio. "Ha habido muchos iraníes con distintas afiliaciones políticas, nos han animado con el corazón y creo que eso es una victoria para todos", celebró.

La selección iraní aterrizó el domingo en Los Ángeles para su debut mundialista contra Nueva Zelanda en suelo estadounidense, en medio de las tensiones geopolíticas entre los Gobiernos de Washington y Teherán.

La llegada del conjunto persa coincidió con el anuncio del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, sobre la firma de un acuerdo con Irán para reabrir el estrecho de Ormuz tras más de tres meses de conflicto.

Kylian Mbappé hace historia

Superó a Fontaine y Messi con sus goles ante Senegal y va por el récord de Miroslav Klose

Kylian Mbappé volvió a dejar su huella en la historia de los Mundiales. El delantero francés abrió el marcador para Francia a los 66 minutos del encuentro frente a Senegal, firmando el tanto que le dio la ventaja a su selección en el estreno del Grupo I del Mundial 2026 y luego convirtió el tercero a los 90+6 para sellar la victoria francesa.

Además de la importancia sus goles para el resultado, las anotaciones tuvieron un valor histórico para el atacante. Con ese festejo alcanzó los 14 goles en Copas del Mundo, una cifra que le permite superar el récord de Just Fontaine como máximo goleador francés en la historia de la competición. Las conquistas ante Senegal también le permitieron esca-

lar posiciones en la tabla histórica de goleadores de los Mundiales. Mbappé superó a Lionel Messi con 15 anotaciones y ahora comparte el tercer lugar entre los máximos artilleros de todos los tiempos, nada menos que con el histórico Gerd Müller.

El francés quedó a un gol de Ronaldo Nazario y ahora irá por la marca que ostenta Miroslav Klose de 16 goles. Kylian Mbappé podría escribir su nombre como el máximo artillero en este Mundial 2026 que recién inicial.

Otra marca para Mbappé Con los goles ante Senegal, el delantero también alcanzó los 57 goles internacionales para Francia, superando el récord histórico que ostentaba Olivier Giroud. Con varios partidos por de-



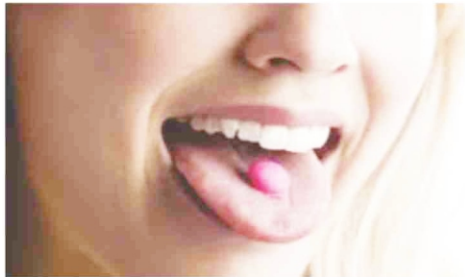
lante en esta Copa del Mundo, Kylian Mbappé tiene la oportunidad de seguir acercándose a los registros más altos de la historia. Su protagonismo en los Mundiales ya

es indiscutible y cada nueva aparición parece acercarlo aún más a un lugar privilegiado entre los grandes nombres de la Copa del Mundo.



NINFÓMANA POR EL VIAGRA

Mi esposa se está volviendo adicta al Viagra Femenino. Ahora, quiere sexo mañana tarde y noche. Me han dicho que esta pastilla puede generar ninfomanía. Su fiel lector, Antes de huir de casa, MARCIAL urge su pronto consejo.



RESPUESTA: La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, en inglés) ha recomendado a la agencia que apruebe la comercialización de la flibanserina, mal llamada viagra femenino. Esta pastilla actúa en la primera etapa de una relación íntima, es decir, sobre el deseo sexual que es netamente mental. El viagra femenino estimula el apetito sexual de las mujeres, y puede llegar a generar algunos problemas. Especialistas de la industria farmacéutica, como el científico Andrew Goldstein, están realizando estudios sobre este nuevo fármaco, y temen que pueda causar ninfomanía. En las etapas de prueba, Lybrido tuvo resultados positivos. Pero, temen que el aumento de la libido de las mujeres sea desmesurado y esto lleve a las mujeres a cometer excesos y ponerse agresivas. En cambio, el viagra que usan los hombres actúa en la segunda fase que es la excitación, y que si está relacionada al cuerpo. A diferencia del Viagra, esta pastilla actúa tanto a nivel físico como del cerebro. El fármaco diseñado para las mujeres no se basa en ampliar el riego sanguíneo a la zona genital, como ocurre con la viagra, sino que busca estimular dos componentes químicos considerados factores de excitación sexual en el cerebro, la dopamina y la norepinefrina. Además, reduce un tercero, la serotonina, que contribuye a su disminución. A diferencia del viagra usado por los hombres, el "viagra femenino" no genera riesgo en mujeres hipertensas, porque no acelera el riego sanguíneo, lo cual sí pone en riesgo a hombres con problemas cardiovasculares.

< Une los puntos >



SUDOKU

1		3	7	6		4
7						5
6	8	4	5	1	3	9
		7	6	9		
	3		2		8	
		1	3	8		
4	1	6	8	7	5	2
3						6
5		9	1	3		8

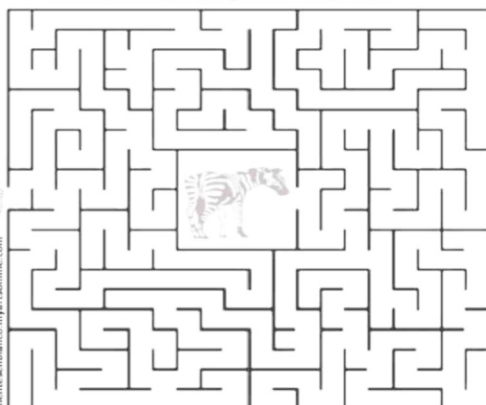
6	4		2		
	5	1			
3	6	4			2
5			4	3	6
			6	4	
		6		2	5



LOS 10 INSECTOS MÁS VENENOSOS DEL MUNDO

- MOSCA TSETSE
- ABEJA AFRICANA
- CHINCHE
- BOTFLY
- MOSQUITO
- BESUCONA
- AVISPÓN GIGANTE
- ANOPHELES
- ESCARABAJOA.
- LONOMIA OBLICUA
- HORMIGASSIAFU
- PULGAS DE RATA NEGRA

LABERINTO



G B P U L G A D R E S T E Z T H C S O M P
 E F O M V Q S E L E P O N A I Q S O M U Q
 N Y F A O A U C I L B O A I M O N O L A V
 A Q Y H I S B E S U C N C H I N C G E V B
 T U L P F M Q H E Q A A H E Q Y A J F I Q
 A I F Q U H O U V C Y O F B E S U C O S N
 R N T E Y L I N I F R J U Q D U Q E Y P A
 M E O F S A G R O T H A V E I L L F T O B
 C O B C Q C F A M L O B R Y V A Y Q P N E
 H Y S E U A R M O S C A T S E T S E U G J
 I F U Q A S I A V G T R N I Q E U G L I H
 N E V J I G E F B A V A F O I G N V A G A
 C Q E F A T H B N A U C E H P A F I S A F
 H B J S F V O E E Q J S U Q T H V U D N R Y
 A V I Q U I G A I H F E V A H T E Q E T Y
 B A Q E H R E V N U C Y R S E U H L R E C
 F E U F A Q U I L O H N U J O Y Q O E V A
 S U F A I S S A G I M R O H Y U F I T U N
 A V I S P N G I A N T E V I C E A Q A F A

ahora grama




ANUNCIE VENDA MAS

954949211
976814796

DIARIO AHORA

<p>ARIES</p> <p>Esté muy atento, ya que ciertas fuerzas opuestas en su interior le provocarán algunas contradicciones en sus pensamientos.</p>	<p>GEMINIS</p> <p>Intente ser prudente, el modo que utiliza cuando quiere decir lo que piensa. Quizás, le convenga esperar para expresar sus pensamientos.</p>	<p>LEO</p> <p>Procure no ceder frente a las influencias externas a su vida cotidiana, ya que muchas de las mismas pueden llegar perjudicarlo.</p>	<p>LIBRA</p> <p>De ahora en más, comience a poner distancia de las emociones internas y sea más racional a la hora de tomar una decisión.</p>	<p>SAGITARIO</p> <p>Seguramente en este día, se despierte con muy pocas ganas de cumplir con las responsabilidades diarias.</p>	<p>ACUARIO</p> <p>Procure huir de los enfrentamientos en el ámbito laboral. De lo contrario, se le presentarán más inconvenientes de los que pueda resolver usted solo.</p>
<p>TAURO</p> <p>Será una jornada para planificar los detalles de todos los deseos que anhelo en su vida. Prepárese, ya que pronto conseguirá alcanzarlos.</p>	<p>CÁNCER</p> <p>Hoy podría recibir diferentes críticas en torno a sus reacciones emocionales. Comprenda que si las escucha, podrá mejorar en poco tiempo.</p>	<p>VIRGO</p> <p>Intente no cometer ningún error a causa de su impaciencia. Antes relájese y podrá conseguir lo que se proponga sin ningún problema.</p>	<p>ESCORPIO</p> <p>Si pretende alcanzar con efectividad todas las metas, sepa que es el momento de enfocar todas sus energías.</p>	<p>CAPRICORNIO</p> <p>Aparecerán algunas dificultades inesperadas y le harán imposible que cumpla con el cronograma de actividades que se había propuesto.</p>	<p>PISCIS</p> <p>Comenzará el día con suficiente energía para resolver todo lo que sea. Ninguna dificultad le parecerá insuperable.</p>



Tom Holland confirma que se casó con Zendaya: "Soy más feliz que nunca cuando estoy con ella"

El actor Tom Holland confirmó que contrajo matrimonio con Zendaya durante una reciente entrevista para la revista Esquire, poniendo fin a meses de especulaciones sobre el estado de su relación.

Los rumores comenzaron en enero de este año, cuando el estilista de la actriz, Law Roach, aseguró durante la alfombra roja de los Globos de Oro que el matrimonio entre ambos actores "ya ocurrió" y que la información era "totalmente cierta".

Las imágenes falsas de la supuesta boda que se volvieron virales

Las declaraciones de Roach dieron pie a la circulación de imágenes creadas con inteligencia artificial (IA) que mostraban a Zendaya vestida de novia. También se difundió un video que supuestamente correspondía a la ceremonia; sin embargo, resultó ser una escena de su película The Drama, donde comparte roles con Robert Pattinson. Durante la promoción de di-

cha cinta, la actriz evitó confirmar los rumores de matrimonio, aunque sí se refirió a las imágenes generadas por IA.

"Estaba caminando por ahí, viviendo mi vida normal, y la gente me decía: '¡Dios mío, las fotos de tu boda son hermosas!'. Y yo respondía: 'Cariño, son hechas con inteligencia artificial. No son reales'", relató la actriz durante una entrevista con Jimmy Kimmel en marzo.

Zendaya también comentó que varias personas de su entorno fueron engañadas por las imágenes y llegaron a molestarse porque no habían sido invitadas a la supuesta celebración.

La respuesta de Tom Holland que confirmó la boda

En la nueva entrevista con Esquire, Tom Holland reveló que le resultó divertida la controversia generada por las fotografías falsas. Sin embargo, una respuesta en particular terminó por confirmar que la boda sí se llevó a cabo.

Cuando el periodista le preguntó si había tenido que comunicarse con familiares para aclarar que las imágenes eran falsas, el actor respondió: "No, porque todos estuvieron allí".

Ante el intento del entrevistador por obtener más información al respecto, el protagonista de Spider-Man prefirió no dar más detalles: "Eso es todo lo que obtendrás sobre ese tema".

Tom Holland elogia a Zendaya

Aunque mantuvo la privacidad de su boda, Holland sí habló sobre su relación con Zendaya, con quien ha compartido pantalla en cuatro películas de la saga Spider-Man.

Ambos también participan en Spider-Man: Brand New Day, cuyo estreno está previsto para julio; igualmente forman parte del elenco de La Odisea, la nueva película dirigida por Christopher Nolan.

"Nuestra profesión puede generar situaciones muy estresantes y es maravilloso tener una relación sólida que resista el paso del tiempo", señaló el actor británico.

"Podemos apoyarnos mutuamente de formas que solo nosotros entendemos, porque solo nosotros sabemos realmente cómo es vivir esta vida. Y eso es un lujo enorme, porque no entiendo cómo podría tener algo parecido con otra persona. Para mí, encontré a mi persona. Es mi mejor amiga y soy más feliz que nunca cuando estoy con ella. Además, nunca me había sentido tan apoyado ni tan seguro", añadió.

Jefferson Farfán cuestiona servicio comunitario de Magaly Medina y ella responde: "Que muestre las pruebas"

El enfrentamiento entre Jefferson Farfán y Magaly Medina sumó un nuevo capítulo. El exfutbolista acudió el lunes 15 de junio a la Corte Superior de Justicia para informar sobre presuntas irregularidades relacionadas con el cumplimiento del servicio comunitario impuesto a la conductora de televisión tras el proceso judicial que ambos protagonizaron.

Según un informe difundido por América Hoy, Farfán fue captado saliendo de la sede judicial. Ante las preguntas de la prensa, confirmó que su presencia estaba vinculada al caso, aunque evitó brindar mayores detalles sobre la información presentada.

La denuncia de Jefferson Farfán

"Simplemente a informar unas irregularidades que han pasado con la señora Magaly Medina. Bueno, ustedes como prensa tienen que averiguar", declaró el exjugador de Alianza Lima. Farfán también fue consulta-



do sobre la posibilidad de solicitar una modificación de la sanción que recibió Medina, que contempla jornadas de servicio comunitario, hacia una eventual pena efectiva de prisión. "Ustedes se van a dar cuen-

ta. Bueno, ella sabe, ¿no? Porque ella ha sido la que ha firmado esto", respondió. El exfutbolista pidió además que los medios investiguen el caso con seriedad y señaló que se trata de un asunto delicado.



MILA

SUSCRIPTORES

Se parte de nuestro grupo de suscriptores y te enviamos tu diario virtual



INFORMES: 918 684 169