

Crónica

Política, sociedad y cultura

EDICIÓN
SEMANAL
Nº 068

Arequipa,
19 de julio de 2026

**¿Qué pasa
con el ingreso
a la Policía?**

(Pág. 03)

**Elegirán más
de 13 mil
autoridades**

(Pág. 04 y 05)



**Seis de cada 10 adolescentes
admiten consumir alcohol**

(Pág. 02)

Mientras en varios países las nuevas generaciones empiezan a reemplazar las bebidas alcohólicas por opciones sin alcohol y privilegian formas de diversión más saludables, en el Perú la realidad sigue siendo distinta.

Lejos de reducirse, el consumo de licor entre adolescentes continúa siendo elevado y cada vez existen más productos de fácil acceso para captar a este público, como las bebidas alcohólicas enlatadas, que combinan sabores dulces, bajo precio y una presentación atractiva.

La diferencia queda reflejada en las cifras del Ministerio de Salud (Minsa). Seis de cada diez adolescentes peruanos de entre 13 y 18 años reconocen haber consumido bebidas alcohólicas, una proporción que contrasta con la tendencia que comienza a consolidarse en países de Norteamérica y Europa, donde la llamada Generación Z está modificando su relación con el alcohol.

Los nacidos entre 1995 y 2009 lideran un cambio de hábitos que prioriza el bienestar físico y mental. Para muchos jóvenes, el alcohol ha dejado de ser un elemento indispensable para socializar.

En su lugar ganan espacio actividades vinculadas al deporte, la alimentación saludable y reuniones donde las bebidas sin alcohol son cada vez más comunes.

Diversos estudios internacionales señalan que esta transformación forma parte de un fenómeno cultural más amplio. El interés por el ejercicio, el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades ha impulsado una revisión crítica del consumo de alcohol entre los jóvenes.

Datos de la consultora Mintel muestran que en Estados Unidos el 30 % de los adultos ha reducido voluntariamente su consumo de alcohol y un 26 % opta por bebidas libres de alcohol.

En América Latina también se observa esta tendencia y, en el Perú, alrededor del 20 % de los consumidores manifiesta preferencia por este tipo de productos, aunque el cambio

Seis de cada 10 adolescentes dicen haber consumido alcohol



El cambio que hoy protagoniza parte de la Generación Z en otros países demuestra que las nuevas formas de socialización son posibles. Cada vez más jóvenes deciden compartir sin necesidad de consumir alcohol y entienden que el bienestar también puede convertirse en un estilo de vida. En el Perú esa transformación apenas empieza a manifestarse.

En varias ciudades del mundo ya existen bares y discotecas donde el principal atractivo es precisamente ofrecer espacios de entretenimiento sin venta de bebidas alcohólicas. La experiencia demuestra que es posible mantener la vida social sin que el alcohol sea el centro de las reuniones.

¿UN CAMBIO LEJANO?

Para Jorge Pinedo, integrante de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos en Arequipa, el alcoholismo continúa siendo uno de los problemas de salud pública menos reconocidos por la sociedad.

“La enfermedad sigue siendo un flagelo para el país. No existe suficiente información en las escuelas ni en las familias para identificar el alcoholismo como un problema de salud pública. La negación sigue siendo frecuente y las consecuencias continúan siendo muy graves”, sostuvo.

Pinedo considera que la normalización del consumo de alcohol desde edades tempranas dificulta que los jóvenes perciban los riesgos asociados a esta práctica.

A ello se suma la aparición de nuevas presentaciones dirigidas especialmente al público juvenil. Las bebidas alcohólicas enlatadas, elaboradas con mezclas de licores y sabores frutales, se venden a precios accesibles y en envases similares a los de bebidas energéticas o gaseosas.

Para muchos adolescentes representan una forma sencilla de iniciarse en el consumo de alcohol sin necesidad de comprar cerveza, ron o whisky.

“Estamos todavía bastante alejados de esa corriente que existe en otros países, donde muchos jóvenes han decidido dejar de consumir alcohol. Incluso ya funcionan bares y discotecas cuya propuesta es divertirse sin vender bebidas alcohólicas. Aquí esa cultura todavía no logra consolidarse”, añadió.

Las consecuencias del consumo excesivo de alcohol siguen siendo visibles en el país. El especialista advierte que esta conducta está relacionada con el incremento de casos de violencia familiar, accidentes de tránsito y personas que conducen en estado de ebriedad, muchas veces con resultados fatales.

La Organización Mundial de la Salud ha señalado reiteradamente que el consumo nocivo de alcohol constituye uno de los principales factores de riesgo para enfermedades crónicas, lesiones y muertes prematuras. Cuando el inicio ocurre durante la adolescencia, aumenta además la probabilidad de desarrollar dependencia en la vida adulta.

todavía resulta insuficiente para modificar los patrones de consumo entre los adolescentes.

El crecimiento del mercado de bebidas sin alcohol también responde a una mayor oferta por parte de la industria.

¿Qué pasa con el ingreso a la PNP?



La captura de dos suboficiales de la Policía Nacional en Arequipa, implicados en el robo de armas a sus propios compañeros, abrió una vez más el debate sobre la calidad de los filtros con los que se selecciona a quienes vestirán el uniforme policial. El caso generó indignación porque los involucrados no eran delincuentes comunes, sino efectivos encargados de combatir el crimen.

Ese episodio podría ser apenas un síntoma de un problema mucho más profundo: fallas en los procesos de admisión que permiten el ingreso de postulantes mediante irregularidades.

Un reciente informe de la Contraloría General de la República vuelve a poner bajo cuestionamiento esos mecanismos de selección.

La entidad detectó que, durante el proceso de admisión a la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú, en Lima, se alteraron registros de peso y talla para favorecer a postulantes que no cumplieran con los requisitos físicos establecidos.

La revelación alimenta las sospechas sobre la transparencia de un sistema que debería garantizar que solo los mejores candidatos lleguen a formar parte de la institución.

La investigación de la Contraloría se centra en la evaluación física realizada el 5 de junio en la Escuela de Oficiales, ubicada en Puente Piedra.

Ese día participaron más de cuatro mil postulantes. Debido a fallas en el sistema informático utilizado durante la jornada, personal de inteligencia policial decidió grabar en video todo el procedimiento. Aquellas imágenes terminaron convirtiéndose en la principal prueba para descubrir las irregularidades.

Al comparar los videos con las actas oficiales, los auditores encontraron que 17 postulantes fueron declarados aptos pese a que excedían el peso máximo permitido. En otras palabras, los números registrados en la balanza no coincidían con los consignados en la documentación oficial.

Los casos detectados muestran diferencias difíciles de explicar como simples errores administrativos.

Una postulante de 18 años registró un peso superior a los 74 kilogramos, pero en el acta oficial aparecía con apenas 69.

deliberada detrás de la alteración de los registros. Estas prácticas ayudan a explicar por qué la Policía enfrenta hoy una profunda crisis institucional, con oficiales y suboficiales de reciente promoción involucrados en actos de corrupción, indisciplina e incluso organizaciones criminales.

Las cifras reflejan la magnitud del problema. Más de 500 policías han terminado en prisión por presuntamente integrar bandas criminales, mientras más de 22 mil efectivos afrontan investigaciones por presuntas faltas administrativas o delitos.

Aunque estas conductas responden a múltiples factores, especialistas sostienen que parte del problema comienza mucho antes, cuando fallan los mecanismos encargados de seleccionar a quienes ingresarán a la institución.

El informe de la Contraloría identifica como responsables de la evaluación a la junta de selección conformada por oficiales y suboficiales en actividad.

La principal interrogante es quién autorizó que los datos registrados oficialmente no coincidieran con los obtenidos durante la evaluación física.

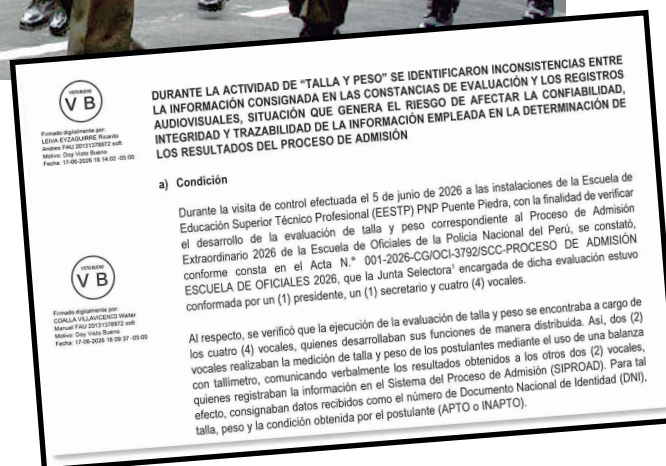
La alteración deliberada de estos registros podría configurar delitos como cohecho, además de originar severas sanciones disciplinarias, incluido el pase al retiro de los responsables.

SECRETO A VOCES

Las denuncias sobre presuntos cobros irregulares para facilitar el ingreso a escuelas policiales no son nuevas. Durante años, postulantes y familiares han denunciado la existencia de redes que ofrecen asegurar una vacante a cambio de dinero.

Aunque muchas de esas acusaciones nunca llegaron a probarse, el hallazgo de la Contraloría vuelve a poner sobre la mesa la vulnerabilidad de un sistema que debería ser completamente transparente.

El reciente escándalo ocurrido en Arequipa demuestra que el problema no termina cuando un postulante logra ingresar.



Otro aspirante pasó de 81 a 76 kilogramos en cuestión de minutos, al menos en los documentos. Esas modificaciones les permitieron continuar en el proceso de admisión cuando debieron ser eliminados.

Las irregularidades adquieren mayor gravedad porque el examen físico constituye uno de los filtros más elementales dentro del proceso de selección. Si un requisito objetivo como el peso puede modificarse sobre el papel, surge inevitablemente la duda sobre qué ocurre en otras etapas más complejas, como las evaluaciones psicológicas, médicas o de antecedentes.

Lo que habría existido fue una intención

ERM 2026: ¿Qué autoridades se elegirán en octubre próximo?

Peruanos acudirán a las urnas para renovar gobernadores, alcaldes, consejeros y regidores en todo el país. El proceso definirá la conducción de los gobiernos regionales y municipales para el período 2027-2030.

El próximo 4 de octubre, millones de ciudadanos acudirán a las urnas para participar en las Elecciones Regionales y Municipales (ERM) 2026, uno de los procesos democráticos más importantes del país, mediante el cual se renovarán las autoridades de los gobiernos regionales, provinciales y distritales para el período 2027-2030.

En esta jornada electoral, los peruanos elegirán un total de 13,148 autoridades, quienes tendrán la responsabilidad de dirigir la gestión pública en sus respectivas jurisdicciones durante los próximos cuatro años. La elección comprende gobernadores regionales, consejeros regionales, alcaldes provinciales, alcaldes distritales y regidores, responsables de ejecutar obras, administrar recursos públicos y atender las principales demandas de la población.

De acuerdo con la Oficina Nacional de Procesos Electorales (ONPE), serán elegidos 25 gobernadores regionales, quienes ejercerán la máxima autoridad política y administrativa en cada uno de los gobiernos regionales del país.

Junto con ellos, la ciudadanía elegirá 364 consejeros regionales, representantes encargados de integrar los Consejos Regionales, órganos que cumplen funciones normativas y de fiscalización

sobre la gestión del gobernador regional.

RENOVACIÓN

En el ámbito municipal, las elecciones permitirán renovar las autoridades de los gobiernos provinciales y distritales en todo el territorio nacional.

Los electores escogerán 196 alcaldes provinciales, quienes encabezarán las municipalidades provinciales y tendrán a su cargo la administración de servicios públicos, la ejecución de proyectos de infraestructura, el ordenamiento territorial, la promoción del desarrollo económico local y la coordinación con los gobiernos regionales y el Ejecutivo.

Asimismo, se elegirá a 1,724 regidores provinciales, integrantes de los concejos municipales encargados de aprobar ordenanzas, fiscalizar la gestión edil y representar a la ciudadanía en la toma de decisiones municipales.

En el nivel distrital, los ciudadanos votarán por 1,696 alcaldes distritales, responsables de la gestión cotidiana de los gobiernos locales más cercanos a la población.

También serán elegidos 9,118 regidores distritales, quienes acompañarán la gestión municipal mediante funciones normativas y de control político.

En conjunto, estas cifras reflejan la magnitud del proceso electoral, considerado el más amplio del país después de las Elecciones Generales.

¿QUÉ FUNCIONES CUMPLIRÁN?

Las autoridades que resulten elegidas asumirán funciones decisivas para el desarrollo

de sus regiones y municipios.

Los gobernadores regionales administran los recursos del gobierno regional y lideran políticas públicas relacionadas con salud, educación, agricultura, infraestructura vial, desarrollo económico, gestión ambiental, turismo y ejecución de proyectos de inversión pública.

Además, coordinan permanentemente con el Gobierno Nacional y los municipios para impulsar obras estratégicas que beneficien a la población.

Por su parte, los consejeros regionales integran el Consejo Regional, órgano encargado de aprobar ordenanzas regionales, fiscalizar la administración del gobernador y supervisar la ejecución del presupuesto institucional.



ELECCIONES REGIONALES Y MUNICIPALES 2026	
🗳️ Fecha de votación: 4 de octubre de 2026	
DATOS CLAVE	CIFRA
👤 Electores peruanos habilitados	26,314,648
🌐 Extranjeros residentes (solo comicios municipales)	76
👥 Total de electores	26,314,724
🏛️ Autoridades a elegir	13,148
Autoridades que serán elegidas	
• 🏛️ Gobernadores regionales: 25	
• 👤 Vicegobernadores regionales: 25	
• 👥 Consejeros regionales: 364	
• 🏛️ Alcaldes provinciales: 196	
• 🏛️ Alcaldes distritales: 1,696	
• 🏛️ Regidores provinciales: 1,724	
• 🏛️ Regidores distritales: 9,118	
Período de gestión: 2027–2030	

En el ámbito municipal, los alcaldes provinciales y distritales tienen bajo su responsabilidad la prestación de servicios básicos como limpieza pública, mantenimiento de parques y jardines, seguridad ciudadana mediante los servicios de serenazgo, tránsito urbano, licencias de funcionamiento, desarrollo urbano, infraestructura vial local y promoción de programas sociales.

Los regidores participan en los concejos municipales aprobando normas locales, presupuestos, planes de desarrollo y ejerciendo

labores permanentes de fiscalización sobre el uso de los recursos públicos.

Las Elecciones Regionales y Municipales representan uno de los procesos con mayor impacto en la vida cotidiana de los ciudadanos, debido a que las autoridades elegidas son las responsables directas de ejecutar obras y brindar servicios esenciales.

La calidad de la gestión regional y municipal influye en la construcción y mantenimiento de carreteras, hospitales, colegios, sistemas de agua potable y alcantarillado, infraestructura

Antes de acudir a las urnas, los electores deben conocer las propuestas de los candidatos, revisar sus planes de gobierno y evaluar la trayectoria de quienes aspiran a ocupar cargos públicos.

El voto informado constituye uno de los pilares de la democracia, ya que permite elegir autoridades comprometidas con el desarrollo de sus comunidades y con una gestión transparente de los recursos públicos. La participación ciudadana también resulta fundamental para fortalecer las instituciones democráticas y promover gobiernos regionales y municipales eficientes, capaces de responder a las necesidades de la población.

deportiva, mercados, seguridad ciudadana y programas de desarrollo económico.

Por ello, especialistas consideran que la elección de octubre será determinante para impulsar proyectos que permitan cerrar brechas de infraestructura y mejorar la calidad de vida de millones de peruanos.

Asimismo, los gobiernos regionales administran importantes presupuestos provenientes del Tesoro Público, canon, regalías y otros recursos destinados a inversiones en beneficio de la población.

EN AREQUIPA

En la región Arequipa, las elecciones concitan especial interés debido a la importancia económica y política del departamento.

Los electores elegirán al nuevo gobernador regional, vicegobernador y consejeros regionales, quienes tendrán la responsabilidad de conducir proyectos emblemáticos como Majes Siguan II, la modernización de hospitales, la mejora de la infraestructura educativa, la construcción de carreteras y la ejecución de obras de saneamiento.

También se renovarán las autoridades municipales de la provincia de Arequipa y de las otras siete provincias de la región: Camaná, Caravelí, Castilla, Caylloma, Condesuyos, Islay y La Unión.

En total, los ciudadanos elegirán alcaldes y regidores provinciales, así como alcaldes y regidores de los diversos distritos arequipeños, autoridades que asumirán funciones en enero de 2027.

La campaña electoral ya comienza a

tomar fuerza en la región, donde diversas organizaciones políticas han iniciado la inscripción de candidatos y la conformación de sus listas con miras a los comicios de octubre.

ORGANIZACIÓN DEL PROCESO

La ONPE desarrolla actualmente las actividades previstas en el cronograma electoral para garantizar la transparencia y eficiencia del proceso.

Entre las principales acciones figura la elaboración del padrón de miembros de mesa, la capacitación del personal electoral, la impresión de las cédulas de sufragio, la producción del material electoral y la distribución logística hacia todas las regiones del país.

Asimismo, el organismo electoral implementará jornadas de capacitación dirigidas a miembros de mesa, personeros y ciudadanía para asegurar un correcto desarrollo de la votación.

La ONPE también promueve campañas informativas orientadas a que los electores conozcan cómo emitir un voto válido y las funciones de las autoridades que serán elegidas.

Por su parte, el Jurado Nacional de Elecciones (JNE) supervisa el cumplimiento de las normas electorales y resuelve las controversias relacionadas con las candidaturas y el desarrollo del proceso.

El Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec), en tanto, mantiene actualizado el padrón electoral y garantiza la identificación de los ciudadanos habilitados para sufragar.

La posible crisis hídrica que provocaría el fenómeno El Niño podría convertirse en un factor determinante para incrementar el riesgo de dengue en la región Arequipa. Así lo advirtió la bióloga Gladys Mamani Quispe, coordinadora regional del Programa Presupuestal de Enfermedades Metaxénicas y Zoonóticas de la Gerencia Regional de Salud (Geresa), quien explicó que el almacenamiento de agua en los hogares podría favorecer la proliferación del mosquito *Aedes aegypti*, transmisor del dengue, zika, chikungunya y fiebre amarilla.

La especialista precisó que el riesgo para la ciudad de Arequipa no radica únicamente en la llegada de personas infectadas desde otras regiones del país, sino en la eventual presencia del vector dentro de la capital regional. Mientras el mosquito no logre establecerse en la ciudad, los casos continuarán siendo importados y no existirá transmisión autóctona.

“Para que haya casos autóctonos primero tiene que estar presente el mosquito. Si no existe el vector, no puede producirse la transmisión local del dengue”, explicó.

Actualmente, la presencia del *Aedes aegypti* está confirmada desde el 2016 en las provincias de Caravelí, Camaná e Islay. En estas jurisdicciones ya se registraron durante el 2024 los primeros casos autóctonos, lo que confirma que el mosquito logró establecerse y que el virus circula localmente.

En contraste, la provincia de Arequipa solo registra casos importados. Los pacientes adquirieron la enfermedad durante viajes a regiones donde el dengue es endémico, como Ica, Lima, Piura, San Martín o la Amazonía, y posteriormente retornaron a la región.

Sin embargo, Mamani Quispe advirtió que una eventual disminución del abastecimiento de agua potable debido al fenómeno El Niño podría modificar este escenario.

“La escasez de agua obliga a las familias a almacenar el recurso en baldes, tanques,

cilindros y otros recipientes. Si estos no se limpian correctamente, se convierten en criaderos ideales para el mosquito”, señaló.

Explicó que el *Aedes aegypti* deposita sus huevos en las paredes internas de los recipientes con agua limpia. Lo más preocupante, indicó, es que estos huevos pueden permanecer adheridos hasta ocho meses en condiciones secas y volver a desarrollarse apenas el recipiente se llena nuevamente de agua.

“Muchas personas creen que basta con cambiar el agua o tapar el recipiente, pero eso no elimina los huevos. Es indispensable escobillar las paredes internas de los depósitos para desprenderlos y evitar que eclosionen”, enfatizó.

La especialista agregó que las altas temperaturas asociadas al fenómeno El

Niño aceleran el ciclo biológico del mosquito, permitiendo que las larvas se conviertan en adultos en menos tiempo y aumentando considerablemente la población del vector.

Además de los depósitos de agua para consumo humano, recordó que existen numerosos criaderos potenciales dentro de las viviendas, como floreros, llantas usadas, botellas, macetas y cualquier objeto que acumule agua durante varios días.

Ante este escenario, la Geresa viene fortaleciendo las acciones preventivas en las provincias

donde el mosquito ya está presente. Entre ellas destaca la capacitación en instituciones educativas, donde se ha logrado intervenir entre el 80 % y el 90 % de los colegios.

Los docentes reciben formación sobre el ciclo biológico del mosquito y posteriormente transmiten estos conocimientos a sus estudiantes bajo la supervisión del personal de salud. El objetivo es que los escolares se conviertan en promotores de prevención dentro de sus hogares.

Asimismo, la Geresa coordina acciones con las municipalidades y organizaciones sociales, como comités del Vaso de Leche y comedores populares, para promover campañas permanentes de eliminación de criaderos y vigilancia comunitaria.

Mamani Quispe recordó también que el dengue puede presentar complicaciones graves si el paciente no recibe atención médica oportuna.

Por ello, recomendó acudir inmediatamente al establecimiento de salud más cercano ante síntomas como fiebre alta, dolor intenso de cabeza, dolor detrás de los ojos, dolores musculares y malestar general.

La especialista alertó además sobre los riesgos de la automedicación. Señaló que medicamentos como el ibuprofeno están contraindicados en pacientes con sospecha de dengue, debido a que incrementan el riesgo de hemorragias y otras complicaciones.

Finalmente, hizo un llamado a la población para no bajar la guardia frente al fenómeno El Niño y adoptar medidas preventivas desde el hogar.

“La mejor forma de evitar un brote es impedir que el mosquito encuentre lugares donde reproducirse. Cada familia tiene un papel fundamental eliminando criaderos y manteniendo limpios los recipientes donde almacena agua. Si trabajamos juntos podremos evitar que el dengue se establezca en la ciudad de Arequipa”, concluyó la especialista de la Geresa.

De acuerdo con la información los casos autóctonos se han registrado únicamente en tres provincias costeras: Caravelí, Camaná e Islay. La especialista señala que en estas provincias ya existe presencia estable del mosquito *Aedes aegypti*, por lo que durante 2024 se confirmaron casos de transmisión local (autóctona).



Crisis hídrica por **El Niño** eleva riesgo de dengue en Arequipa

CURIOSIDADES

*-Los árboles pueden “comunicarse”.
A través de sus raíces y de hongos
subterráneos intercambian nutrientes
y señales químicas para alertarse de
plagas o sequías.*

-La miel nunca caduca.

*Gracias a su baja humedad y alta
concentración de azúcares, puede con-
servarse durante miles de años si per-
manece bien sellada.*

- El cerebro consume mucha energía.

*Aunque representa solo el 2 % del
peso corporal, utiliza cerca del 20 % de
la energía que produce el organismo.*

-Las jirafas casi no duermen.

*En estado salvaje descansan apenas
entre dos y cinco horas al día, gene-
ralmente en breves periodos de pocos
minutos.*

-Existe una planta que “recuerda”.

*La Mimosa pudica deja de cerrar sus
hojas cuando descubre que un estímulo
repetido no representa ningún peligro.*

*-Los plátanos son ligeramente radiac-
tivos.*

*Contienen potasio-40, un isótopo na-
tural cuya radiación es tan baja que no
representa riesgo para la salud.*

*-Los delfines tienen un nombre pro-
pio.*

*Cada cría desarrolla un silbido único
que funciona como una firma sonora
para ser reconocida por los demás.*

-La Torre Eiffel cambia de tamaño.

*En verano puede crecer hasta 15 cen-
tímetros debido a la expansión del metal
provocada por el calor.*

- Las huellas de la lengua son únicas.

*Al igual que las huellas dactilares,
el relieve y la forma de la lengua son
diferentes en cada persona.*

Los árboles más antiguos del Perú, guardianes de la historia

Mucho antes de la fundación de la República, algunos árboles del Perú ya se erguían como silenciosos testigos del paso del tiempo. Hoy, especies como los queñuales de los Andes, los algarrobos del norte y los romerillos de los bosques amazónicos forman parte del patrimonio natural del país y cumplen un papel esencial en la conservación del agua, la biodiversidad y el equilibrio climático.

Especialistas explican que estos árboles pueden vivir varios siglos gracias a su adaptación a condiciones extremas y a la protección de los ecosistemas donde se desarrollan.

Además de su valor ambiental, muchas comunidades les atribuyen historias y leyendas que han pasado de generación en generación. Sin embargo, el cambio climático, los incendios forestales, la expansión agrícola y la tala ilegal amenazan su supervivencia. Por ello, instituciones como el Servicio Nacional Forestal y de Fauna Silvestre (Serfor) impulsan acciones para proteger estas especies y fomentar su conservación. Conocer estos árboles no solo permite apreciar la riqueza natural del Perú, sino también comprender la importancia de preservar un legado vivo que ha acompañado la historia del país durante cientos de años.

Las bibliotecas más hermosas, donde vive la memoria

Más allá de ser lugares para leer, varias bibliotecas del Perú son verdaderos tesoros arquitectónicos y culturales. En sus estanterías se conservan manuscritos, libros antiguos, mapas y documentos que narran parte de la historia del país. Entre las más destacadas figuran la Biblioteca Nacional del Perú, en Lima, el histórico repositorio del Convento de San Francisco y la biblioteca del Monasterio de Santa Catalina, en Arequipa, que combina patrimonio bibliográfico con una arquitectura colonial de gran belleza. También sobresalen las bibliotecas universitarias con valiosas colecciones especializadas.

Además de resguardar el conocimiento, estos espacios promueven actividades culturales, exposiciones y programas de fomento a la lectura abiertos al público. En los últimos años muchas instituciones han iniciado la digitalización de sus colecciones para facilitar el acceso de investigadores y estudiantes. Visitar una biblioteca es recorrer siglos de historia y descubrir el valor de los libros como herramienta para preservar la memoria colectiva. Son espacios que invitan a la reflexión y demuestran que el patrimonio cultural también se encuentra entre páginas cuidadosamente conservadas.

Ordenar la casa puede ayudar a reducir el estrés

Mantener los espacios ordenados no solo mejora la apariencia del hogar. Diversos estudios en psicología señalan que un ambiente organizado puede favorecer la concentración, disminuir la sensación de agobio y contribuir al bienestar emocional.

Los especialistas explican que el exceso de objetos y el desorden generan una mayor carga visual para el cerebro, lo que dificulta mantener la atención y puede aumentar los niveles de estrés. En cambio, un entorno limpio y organizado facilita las tareas cotidianas y transmite una percepción de control.

No se trata de alcanzar la perfección ni de mantener una casa impecable todo el tiempo. Los psicólogos recomiendan



establecer rutinas sencillas, como dedicar algunos minutos al día para organizar los espacios y deshacerse de aquello que ya no se utiliza.

También advierten que el orden no debe convertirse en una obsesión, ya que una preocupación excesiva por la limpieza o la organización puede generar ansiedad. El equilibrio es la clave: crear ambientes funcionales y agradables que favorezcan el descanso, la productividad y una mejor calidad de vida para toda la familia.



Sociales

PRINCIPALES EVENTOS
QUE ENGALANAN LA
BLANCA CIUDAD



ROSARIO LINARES, FELIPE GIURIA SÁNCHEZ E IRÍS ROSADO
EN EVENTO PROTOCOLAR.



ROMEL ARCE, MARIUSZ ZIOLCOWSKI, OSCAR ARTEAGA,
AUGUSTO VELAN Y JUAN LUIS DÁVILA EN PRESENTACIÓN
CULTURAL.



NATALIE SABOIR, NÉSTOR LAZO, ALFONSO VIGNES, LUIS
VIGNES, OLENKA BERNAL, ALONSO TAPIA, JULIEN BOU-
GON, JOSÉ NÚÑEZ Y FERNANDO ODIAGA EN LA AFA



GUSTAVO CAMINO, SANDRA VELÁSQUEZ, CÉSAR VELÁZQUEZ,
MÓNICA SILVA Y MÓNICA VELÁSQUEZ EN LA PÉRGOLA DEL
CLUB DE AREQUIPA.

ALONSO QUINTA-
NILLA, MAURICIO
CHIRINOS Y ALE-
JANDRO PAZ EN EL
DÍA NACIONAL DE
FRANCIA.



PATRICIA NEYSER, URSULA ÁNGULO Y MARUXA ORTIZ EN
REUNIÓN SOCIAL.



JORGE LOZADA, ROCÍO DE RIVERO, ALEJANDRA GONZÁLEZ Y
CARLOS ROMERO DISFRUTANDO DE AMENA VELADA.



ALVARO PANTIGOSO Y NELLY GONZALES COMPARTIENDO
AMENAMENTE.