



Agenda familiar de fin de semana



CUIDA TU SALUD

• ¿Cómo puede evitar contagiarse de Influenza en esta época de frío?

De acuerdo con la Secretaría de Salud del gobierno federal, ya suman mil 509 casos de influenza con 28 defunciones, es necesario que usted sepa qué es esta enfermedad y cómo puede evitar contagiarse, sobre todo en esta época de mucho frío.

La influenza (también conocida como gripe estacional) es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. La influenza es diferente al resfrío. Por lo general, la influenza comienza de repente. Las personas con influenza, a veces sienten algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre* o sentirse afebrado/con escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolores musculares y corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

* Es importante destacar que no todas las personas con influenza tienen fiebre.

COMPLICACIONES POR LA INFLUENZA

La mayoría de las personas que contraen la influenza se recuperarán en un periodo que va desde un par de días hasta menos de dos semanas, pero algunas desarrollarán complicaciones como consecuencia de la influenza. Una amplia variedad de complicaciones pueden deberse a una infección por el virus de la influenza en las vías respiratorias superiores (fosas nasales, garganta) y en las vías respiratorias inferiores (pulmones). Pese a que cualquier persona puede contraer la influenza y enfermarse de gravedad, algunas personas son más propensas a contraer enfermedades graves causadas por la influenza. Los niños pequeños, adultos mayores de 65 años, mujeres embarazadas y personas con ciertas enfermedades crónicas se encuentran entre los grupos de

personas con alto riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza, posiblemente necesiten ser hospitalizadas ya que e incluso puede ocasionarles la muerte. Por ejemplo, las personas con enfermedades pulmonares crónicas corren mayor riesgo de sufrir neumonía.

Las infecciones sinusales y del oído son ejemplos de las complicaciones moderadas de la influenza mientras que la neumonía es una complicación grave a causa de la influenza que puede causar infección por el virus de la influenza o coinfección bacteriana. Otras posibles complicaciones graves desencadenadas por la influenza pueden ser la inflamación del tejido que rodea el corazón (miocarditis), el tejido cerebral (encefalitis) o el tejido muscular (miositis, rabdomiólisis) y la insuficiencia multiorgánica (p. ej., insuficiencia renal y respiratoria). La infección de las vías respiratorias por el virus de la influenza puede desencadenar una respuesta inflamatoria en el cuerpo y puede derivar en una sepsis, una respuesta a infecciones que pongan en peligro la vida. La influenza también puede empeorar otros problemas de salud crónicos. Por ejemplo, las personas con asma pueden sufrir ataques de asma mientras tienen influenza y las personas con enfermedades cardíacas crónicas pueden presentar un agravamiento de su condición desencadenado por la influenza.

De acuerdo al área epidemiológica de la Secretaría de Salud del gobierno federal, durante la temporada de influenza 2017-2018 se han confirmado mil 509 casos y notificado 28 defunciones, informó en su reporte semanal la Dirección General de Epidemiología (DGE) de la Secretaría de Salud.

Del total de casos positivos, mil 208 han sido por influenza AH3N2, 210 del subtipo B, 63 de influenza A y 28 de AH1N1.

Las entidades con mayor número de casos confirmados durante la actual temporada son Ciudad de México, Querétaro, Estado de México, Coahuila y Tlaxcala, que en conjunto suman 51 por ciento.

Los estados con mayor número de defunciones son Guanajuato, Ciudad de México, Coahuila, Tlaxcala y Aguascalientes.

Por edades los grupos más afectados son los de personas mayores de 60 años, seguido de los de entre uno a nueve y de 30 a 39.

COMO ME PROTEJO DE LA INFLUENZA

Ciertas medidas de prevención diarias, como cubrirse la boca al toser y el lavado de manos frecuente, pueden ayudar a evitar la propagación de gérmenes.

Protéjase y proteja a su bebé tomando estas medidas todos los días:

- Manténgase alejado de personas enfermas lo más que pueda y haga lo mismo con el niño bajo su cuidado.
- Si contrae la influenza o tiene los síntomas de la enfermedad, evite el contacto con otras personas, incluso con el niño bajo su cuidado, para no contagiarlos.

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, tire el pañuelo después de usarlo.
- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de estornudar o toser. En caso de no tener agua cerca, utilice un limpiador de manos a base de alcohol.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes suelen diseminarse de esta forma.
- Limpie y desinfecte a menudo las superficies de contacto más comunes, especialmente cuando alguien está enfermo.

(notimex.com.mx)



MEJORES FINANZAS PERSONALES

- **Esta es la razón por la que los mexicanos terminan endeudados.**

Seis de cada 10 mexicanos se endeuda porque no sabe administrar sus finanzas, aunado a un uso inadecuado del crédito. "Eso pasa cuando un individuo ve sus tarjetas como un ingreso extra", afirma la experta en finanzas personales, Kathy Quintero.

La experta en finanzas personales también aseguró que algún evento perjudicó su estilo de vida y los llevó a un impago, tal es el caso de la reducción de ingresos. "Este motivo afecta a 2 de cada 10 clientes de la reparadora de crédito y está generalmente asociado a perfiles laborales de salarios irregulares como comerciantes, arrendadores y *FreeLancer*, entre otros".

Indicó que la deuda de este segmento es de aproximadamente 136 mil pesos por persona y, aunque sólo cuatro de cada 10 deudores son mujeres, se les dificulta más pagar lo que deben. Esto se debe a que su ingreso promedio es de 10 mil pesos mientras que el de los hombres asciende a 14 mil, por lo tanto, ellas tendrían que ahorrar su salario íntegro durante más de un año para liquidar, sin tomar en cuenta los intereses generados durante ese periodo.

"Hay personas a las que les resulta difícil conocer su capacidad de pago cuando obtienen ingresos variables. Por ello, recomiendo que calculen su salario promedio mensual, revisando su actividad del último año o los últimos 6 meses. De esta manera lograrán ajustar su presupuesto y evitarán las deudas asfixiantes en los meses de poca actividad", consideró.

La pérdida de empleo es la tercera causa de endeudamiento, apuntó

Kathy Quintero. "Aquí se manifiesta la tendencia de que a más edad, mayor es el número de deuda, ya que mientras los *millennials* desempleados suman adeudos por un monto promedio de 88 mil pesos, la generación *baby boomer* acumula 156 mil".

Insistió en que una buena práctica preventiva es generar un fondo de emergencias que integre de 3 a 6 veces el salario de la persona. De esta manera se podrá menguar alguna situación que desajuste

las finanzas de las personas y las orille a ocupar las tarjetas de crédito para cubrir su gasto corriente.
(El Financiero)

Internet y
Tecnología



INTERNET Y TECNOLOGIA

- **¿Buscas empleo? Usa Google for Jobs.**

En conjunto con LinkedIn y Talanteca, Google lanzó su nueva función dedicada a facilitar la búsqueda de empleo.

Durante los últimos días, Google for Jobs está disponible para los usuarios en México. En Estados Unidos, Reino Unido y Singapur, la función está vigente desde el año anterior.

“La idea es que pases menos tiempo buscando empleo y más tiempo preparándote para conseguirlo”, dijo Nick Zakrasek, *Senior Product Manager* de Google Search.

Para ofrecer empleos, Google firmó un acuerdo con Talanteca, LinkedIn, Glassdoor y Love Mondays para publicar las vacantes sin costo alguno.

“Nos alimentamos de lo que publican los aliados y lo acercamos de una forma más rápida para la gente que está utilizando el buscador”, señaló Miguel Alva, director de Mercadotecnia de Google México. (tiempo.com.mx)

Cultura



AGENDA CULTURAL

Últimos días en Bellas Artes de la exposición Rojo Mexicano


La muestra Rojo Mexicano: la grana cochinilla en el arte, curada por Georges Roque, culmina su temporada este fin de semana en el Palacio Bellas Artes, y con el fin de que la gente pueda disfrutarla, el INBA anunció que amplía su horario de cierre estos tres últimos días: viernes y sábado hasta las 21 horas y domingo hasta las 23 horas.

La muestra que aborda uno de los grandes aportes del México prehispánico al arte universal a través del pigmento de un parásito: la grana cochinilla (parásito de plantas perteneciente a la familia Dactylopidae, que se aloja en los nopales o tunas), logró reunir grandes obras murales y pinturas tanto de autores nacionales como extranjeros en cuya técnica se detectó el pigmento de la cochinilla: tal es el caso del La deposición de Cristo, de Tintoretto, La recámara de Van Gogh en Arlés de Van Gogh, La Virgen de Guadalupe, realizada por Cristóbal de Villalpando en el siglo XVII y el Ecce Homo, de Luis Morales “El Divino”, del siglo XVI, entre muchas otras.

La estación del metro o del metrobús más cercana al palacio de mármol es el Metro Bellas Artes.
(Revista Proceso)


- Recomendaciones de lectura.

LEER
+ **MÁS**
RETO
2017



Daniel Pennac

RECOMENDACIONES DE LECTURA



Virginia Woolf

"LA LECTURA ES UN ACTO DE CREACIÓN PERMANENTE"
- DANIEL PENNAC -

UN DÍA COMO HOY:
Nace en 1882 Virginia Woolf, famosa escritora británica, considerada una de las más destacadas figuras del modernismo anglosajón del siglo XX. Te invitamos a leer alguna de sus obras:

- La señora Dalloway
- Al Faro
- Las Olas

TIP DE LECTURA:
Encuentra tu libro perfecto en 12 pasos
Más información entra al link:
<http://www.leermx.com/encuentra-tu-libro-perfecto-en-12-pasos/>

LA MÚSICA DE LAS ESFERAS
- LUIS ET SIMÓN

Miko, es un músico suizo retirado, es comisionado bajo extrañas circunstancias por un misterioso personaje para realizar la versión electrónica de una pieza musical contenida en una extraña y antigua caja de música. Con el tiempo descubre, que la academia donde trabaja es un grupo misterioso que han perseverado y controlado la música, cuyos orígenes se remontan a Pitágoras quien en el antiguo Egipto diseñara la música de las esferas. Esta melodía logra una conexión indudable entre la música y la divinidad con todos los poderes.


RECONCÍLIATE CON EL PAN
- JHON ZOUILLARD

Este libro aborda un tema que últimamente se ha puesto de moda, una dieta libre de gluten y lácteos. Para aquellos que quieran conocer los beneficios del trigo, de los productos lácteos y cómo recuperar la fuerza digestiva, esta habla de cómo reincorporar estos alimentos a la dieta de manera sana. Con el respaldo de más de 600 estudios científicos.

¡LEE MÁS TUS HORAS CUENTAN!

L3E
20 minutos al día
leermx.com

Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas



	Sinopsis	Generales
<p>Maze Runner: la cura mortal Maze Runner: The Death Cure (Estados Unidos)</p>	<p>Thomas no puede confiar en CRUEL. La organización le borró sus recuerdos y lo encerró en el Laberinto. Luego lo dejó al borde de la muerte, en el Desierto. Y lo separaron de los Habitantes, sus únicos amigos. Ahora CRUEL asegura que el tiempo de las mentiras ha terminado. Con toda la información que reunió gracias a las Pruebas, está en condiciones de avanzar en la cura de la Llamada. Pero Thomas debe pasar por la Prueba Final. ¿Logrará sobrevivir al procedimiento? ¿Será cierto que se terminaron las mentiras? Quizá la verdad sea más terrible aún... una solución letal, sin retorno.</p>	<p>B 141 min Acción</p>
<p>El pequeño vampiro Kleine Vampir, Der (Alemania)</p>	<p>Toda su familia vampírica se reúne en las catacumbas del cementerio con la intención de celebrar una gran fiesta. La situación es perfecta para que el malvado cazador de vampiros Rookery acabe de una vez con todos ellos. Pero Tony, un gran fan de los vampiros que está de vacaciones en el Castillo Schloss, no está dispuesto a que eso ocurra. Junto con Rudolph y su hermana Anna, se enfrentará a Rookery e intentará poner fin a sus oscuros planes.</p>	<p>A 83 min Animación</p>
<p>The post: los oscuros secretos del pentágono The Post (Estados Unidos)</p>	<p>En junio de 1971, el New York Times, el Washington Post y los principales periódicos de EE.UU. tomaron una valiente posición en favor de la libertad de expresión, informando sobre los documentos del Pentágono y el encubrimiento masivo de secretos por parte del gobierno que duró cuatro décadas y cuatro presidencias estadounidenses.</p>	<p>B 116 min Drama</p>
<p>La trampa Bullet Head (Estados Unidos)</p>	<p>Tras un atraco que sale mal, tres criminales se encuentran atrapados en un almacén con la policía cercándoles. Pero, dentro del almacén, una amenaza aún más peligrosa les espera, que hará que los fugitivos tengan que comenzar una furiosa batalla por salvar sus vidas.</p>	<p>B 93 min Thriller</p>
<p>Llámame por tu nombre Call Me by Your Name (Italia)</p>		<p>B15 130 min Drama</p>



RECOMENDACIONES

Evento	Lugar y Fecha
<p>El mundo de Tim Burton</p>	<p>Museo Franz Mayer (Hidalgo 45, Centro Histórico) Hasta el domingo 8 de abril A partir de las 10:00 horas Entrada general \$320 pesos</p>

Tus suplicas fueron escuchadas. Durante todo enero y febrero podrás entrar al increíble mundo de Tim Burton con tu amigo, compañero, primo o lo que sea pagando sólo un boleto. El 2x1 aplica al comprar tus boletos directamente en taquilla para visitar la exposición los días martes, miércoles, jueves y viernes durante todo enero y febrero. El requisito es presentar tu tarjeta de Cinemex Payback, Cinefan Cinemex, W Radio Banorte, Palacio de Hierro o Los 40 Banorte. Además tendrás un 15% adicional en mercancía oficial y acceso preferencial al Museo Franz Mayer. Recuerda que con tu boleto también podrás recorrer el museo y disfrutar de la 8 Bial de Cerámica Utilitaria.

¿Por qué parece tan oscuro y tétrico?, ¿me divierte, incluso me da risa? Seguramente muchos niños de los noventa se preguntaron lo mismo cuando vieron por primera vez Beetlejuice o El joven manos de tijera; sin embargo, identificaron rápidamente el estilo de su autor y les marcó la infancia. En El mundo de Tim Burton encontrarás otras fases del director además del celuloide.

Curada por Jenny He, la exhibición llegó al público por primera vez en 2009, cuando el Museum of Modern Art de Nueva York abrió sus puertas a 700 piezas del artista. Desde entonces, la muestra ha recorrido el planeta (en ciudades como París, Praga y Hong Kong), y llega a la CDMX con 400 elementos, algunos de ellos debutando en galería.

Te topará con ilustraciones de vampiros, acuarelas de Stainboy: El chico mancha, trabajos fotográficos como la Serie de Historia Antinatural y el trabajo en óleo y acrílico de El hombre verde. En cuanto a las piezas inéditas, la curadora adelantó que se tratan de artículos extraídos de sus más recientes filmes Big Eyes y Miss Peregrine’s Home or Peculiar Children. Además, Burton preparó 20 piezas a fin de que sean intervenidas por artesanos huicholes y grafiteros, probablemente sean exhibidas en otras partes de la ciudad como Reforma.

La atmósfera oscura, los escenarios asimétricos y el stop motion son algunos sellos del cineasta que te harán sentir dentro de una de sus películas. Burton prevalece ácido y oscuro con el paso del tiempo y en cualquier expresión artística; el cineasta declara en entrevistas: “Incluso en las cosas más dramáticas encuentro algo de humor. No creo que alguna vez haga una película seria, porque mientras más serio es algo, lo puedo hacer más divertido”. (timeoutmexico.mx)

<p>Festival del Tamal y el Atole</p>	<p>Xochitla Parque Ecológico (Carretera Circunvalación s/n, Tepotzotlán) Del sábado 3 al lunes 5 de febrero de 9:00 a 17:00 horas Informes 5899 6600 ext. 2071 y 2096</p>
---	--

Sabemos que quizá ya empezaste la dieta y lamentamos tener que recordarte que el Día de la Candelaria está a la vuelta de la esquina, y si te tocó el muñequito de la rosca tienes una deuda pendiente. Caso contrario, el aire ya huele a tamales y seguramente querrás probar tus favoritos.

El Silo es un restaurante dentro del Parque Ecológico Xochitla que ofrecerá su propio Festival del Tamal y el Atole. Se llevará a cabo a modo de buffet y podrás elegir entre ocho diferentes tamales de los estados de Oaxaca, Puebla, Hidalgo, Veracruz, Aguascalientes, Estado de México, Yucatán, Querétaro y Michoacán; pondrás a prueba tu capacidad de probarlos todos. También habrá una variedad de atoles que te harán reconsiderar la dieta.

Además de estas dos delicias de la comida mexicana, habrá actividades especiales como pláticas con los chefs sobre cómo diferenciar los tamales de las diferentes regiones, una plática sobre el maridaje perfecto entre el tamal y el atole, e incluso, te compartirán la receta de los tamales canarios. El buffet de desayuno (9am-12:30pm) tiene un costo de \$185 y la comida (1-5pm) \$205.

Toma el Día de la Candelaria como el pretexto perfecto para cumplir el sueño de comer tamales y atole todo el día y para disfrutar una breve salida de la Ciudad de México. (timeoutmexico.mx)

Bosquecinema

Parque Nacional Bosque de Tlalpan

(Camino a Santa Teresa s/n)

Sábado 3 de febrero

20.00 horas

Entrada gratis

El cine al aire libre va revolucionando en estilo, conforme pasa el tiempo, estas proyecciones en la Ciudad de México cuentan con escenarios cada vez más naturales, como las funciones de Lagocinema y Lanchacinema. Pero existe ahora una versión terrestre y llena de vegetación: Bosquecinema que ofrece funciones de diferentes filmes mientras disfrutas de los alrededores verdes de su sede, el Parque Nacional Bosque de Tlalpan, junto a la Casa de Cultura.

La dinámica es la misma que los otros proyectos de cine al aire libre de la Secretaría de Medio Ambiente de la Ciudad de México (SEDEMA); es decir, son funciones de entrada gratuita y ocurren el primer sábado de cada mes.

Ya sea que estés recostado en el pasto o sentado en alguna silla, procura ir cómodo y bien abrigado. Puedes llevar sábanas o cobijas para combatir el frío y también bebidas calientes.

¡Ya está completo el calendario de este año! Revisa los títulos que proyectarán, la mayoría son aptos para toda la familia. Por ejemplo un clásico de Disney con Pocahontas (marzo) y otro clásico de del Toro con El Laberinto del Fauno (abril); Tierra de osos (mayo) y Vecinos invasores (junio) entretendrán a los pequeños.

Para la segunda mitad del año se proyectarán cintas como Star Wars: Una nueva esperanza (octubre), la primogénita de la saga; y Coraline y la puerta secreta (noviembre) para develar los secretos de la vivienda de este peculiar personaje. (timeoutmexico.mx)

Lanchacinema

Lago Mayor del Bosque de Chapultepec

(Constituyentes s/n,
Chapultepec)

Sábado 3 de febrero

20.00 horas

Entrada gratis

¿Quién diría que, en pleno siglo XXI, habría que pedalear para ver una película? Pero no hay de qué asustarse, no se trata de una proyección al estilo Los Picapedra, sino de las noches de Lanchacinema, en el Lago Mayor del Bosque de Chapultepec.

Los pies se pondrán a trabajar pero sólo para conducir la lancha hacia el mejor lugar de la peculiar sala. Conforme llega el público, se les asigna una lancha y un salvavidas para que disfruten de la película; de igual forma, el personal del bosque avisa sobre las medidas de seguridad —como no sacar las manos y pies de la lancha— para prevenir accidentes.

La cartelera de 2018 presenta títulos como Nausicaä del Valle del Viento (enero), LORAX. En busca de la trífula perdida (febrero), un clásico de Disney con Pocahontas (marzo) y otro clásico de del Toro con El Laberinto del Fauno (abril); Tierra de osos (mayo) y Vecinos invasores (junio) entretendrán a los pequeños.

Para la segunda mitad del año se proyectarán cintas como Star Wars: Una nueva esperanza (octubre), la primogénita de la saga; y Coraline y la puerta secreta (noviembre) para develar los secretos de la vivienda de este peculiar personaje.

Ojo a la función alterna de Sing: ¡Ven y canta! (viernes 23 noviembre) en el marco de los Festivales del Bosque de Chapultepec y San Juan de Aragón. Para cerrar la cartelera, La increíble vida de Walter Mitty (diciembre) ofrecerá una entretenida velada con la imaginación de Walter y las infinitas posibilidades de cambiar el rumbo de su vida.

Al ser una actividad gratuita, el cupo es limitado, por lo que te recomendamos llegar a las 5pm a Bahía Acuario para la asignación del lugar y el equipo. El abordaje inicia a las 7pm en la zona del puerto chico, para comenzar la función a las 8pm. Te sugerimos asistir con ropa adecuada para la lluvia o bajas temperaturas. (timeoutmexico.mx)

Sueña, ahorra y alcanza

Museo Interactivo de Economía (MIDE)

(Tacuba 17, Centro Histórico)

Hasta el domingo 25 de febrero

Martes a domingo de 9:00 a 18:00 horas

Entrada general \$95 pesos

¿Te gustaría que tus hijos se acerquen al mundo de las finanzas personales con los personajes de Plaza Sésamo? Este invierno, Elmo, Lola y el Comegalletas regresarán al MIDE para enseñar a los niños cómo gastar, ahorrar, compartir y donar.

Se trata de una exposición-taller sobre educación económica y financiera, en la que estos personajes serán la guía perfecta para que los pequeños adquieran habilidades y comportamientos financieros prudentes y sanos.

Sueña, ahorra y alcanza se compone de nueve secciones: hay un taller de huertos caseros, un taller de cómics, instalaciones participativas, juegos y un jardín de aspiraciones para que los niños se involucren en procesos reflexivos, creativos y de diálogo.

La exposición es un proyecto colaborativo de MetLife Foundation, Sésamo y el MIDE, así que tus hijos aprenderán a tomar las mejores decisiones financieras de la mano de los expertos en el tema. (timeoutmexico.mx)

Our Body, "El Universo dentro"

Centro de Eventos Ferias y Exhibiciones CEFÉ

(Parque Naucalli)

Hasta el 1 de abril

Entrada adultos \$150 pesos, niños \$100 pesos

Es una exposición que muestra 12 cuerpos plastificados con el fin de revelar los misterios de la anatomía humana a través, el funcionamiento de los órganos, así como lo que le ocurre a tu cuerpo con diversas enfermedades como el cáncer o las adicciones.

Se trata de un viaje al interior del cuerpo humano, donde se podrán observar vasos sanguíneos, nervios, músculos, órganos como el corazón, el cerebro, el hígado, aprendiendo así cómo funcionan los sistemas del cuerpo humano

Esta exposición se ha presentado en más de 200 ciudades alrededor del mundo y en esta ocasión Producciones PlanBmx la trae a la Ciudad de México. (publimetro.com.mx)

Zapato busca zapato

La Titería

(Guerrero 7, Del Carmen)

Sábados y domingos 14:00 horas

Hasta el 18 de marzo

Entrada general \$150 pesos

Un pequeño zapato nace en la Ciudad de México solo, sin pareja. En la búsqueda de su compañero se traslada a Brasil y luego a Mozambique en donde encuentra a un niño que lo adopta ¿Cuál es la razón? Descubre la respuesta en la obra Zapato busca zapato, una propuesta infantil que toca el tema de la pobreza, el racismo y la discriminación en nuestro país.

Creada por los dramaturgos Rogério Manjate y Clarissa Malheiros, la puesta en escena abre una reflexión en torno a la importancia que tienen los zapatos en un país como México, donde los indígenas andan descalzos; en Brasil donde simbolizan la libertad o en Mozambique, donde muchos niños, víctimas de minas, utilizan uno solo.

En Zapato busca zapato intervienen cuatro actores, de México, Brasil y Colombia que son al mismo tiempo manipuladores, titiriteros y narradores de la historia. Estos títeres y objetos fueron creados por Toztli Abril de Dios y Flavio Arciole. Por otro lado, la versión en portugués, fue realizada con la colaboración de Rogério Manjate director, actor y poeta de Mozambique.

Al ser una obra dirigida a niños de cuatro años en adelante, la producción juega entre los dos idiomas (portugués y español), lo que permite que tus pequeños entiendan ciertas frases en portugués y de esta manera las diferencias sirvan de vehículo y no como obstáculo. (timeoutmexico.mx)

Ficciones. Taller de medios audiovisuales para niños

Sala de Arte Público Siqueiros

(Tres Picos 29, Polanco)

Del sábado 20 de enero al 3 de febrero

11:00 horas

Entrada libre

La artista visual Mayra Huerta, licenciada en Artes por la Escuela de Artes Plásticas, impartirá un taller gratuito para niños de 7 a 12 años en la Sala de Arte Público Siqueiros.

Los pequeños aprenderán a crear y desarrollar su lenguaje sonoro y visual, explorando distintas técnicas como fotografía, video y sonido. En cada sesión se especializarán en una disciplina distinta. Después de una breve introducción a la historia de la fotografía y una explicación más técnica, los niños realizarán ejercicios prácticos con cámaras desechables o estenopeicas que ellos mismos harán, para después iniciar con los ejercicios de retrato.

Además, los niños conocerán las diferencias entre cámaras réflex, desechables y por supuesto de alta definición. Asimismo para los ejercicios del módulo de sonido y video utilizarán tables, teléfonos y realizarán su propio track.

Este taller fomentará la creatividad de los pequeños artistas, además de que aprenderán distintas técnicas con una artista reconocida. Para asegurar tu lugar, sólo deberás enviar un correo a saps.educación@inba.gob.mx, recuerda que esta es una actividad gratis así que date prisa. (Timeoutmexico.mx)

Vagabondo circo

Teatro Julio Castillo

(Centro Cultural del Bosque, Paseo de la Reforma S/N)

Sábados y domingos 12:30 horas

Hasta el 18 de febrero

Entrada general \$80 pesos

¿Quién dijo que los payasos y circos están pasados de moda? Revive la magia de las artes circenses en la ópera prima de Los Estrouberry Clowns que llega por una corta temporada al Teatro Julio Castillo.

Sin palabras y sólo con ayuda de música en vivo, tus pequeños conocerán la historia de dos payasos vagabundos que se las ingenian para, de la nada, construir una mágica función de circo.

Una historia simple y un espectáculo visual que engancha a los niños desde el primer minuto es la apuesta de Vagabondo Circo, una puesta en escena que ya ha sido probada en diversos festivales desde su creación en 2016, como el 4º Encuentro Internacional de Clown.

El montaje cuenta con la dirección de Erick Murias, quien considera a este show como un homenaje a esos viejos payasos y artistas de circo, que de niños nos hicieron emocionarnos, pero que en la actualidad ha desaparecido casi por completo.

Al ser una obra con el característico humor blanco del clown la recomendamos para niños de tres años en adelante. (timeoutmexico.mx)

Parque infantil La hormiga

Bosque de Chapultepec

(Primer Sección del Bosque de Chapultepec)

Martes a domingo de 8:00 a 18:00 horas

Entrada libre

Luego de mucho tiempo de no dar servicio, el Parque infantil La Hormiga vuelve a abrir sus puertas pero con instalaciones mejoradas para que los pequeños jueguen libremente en este espacio dedicado a ellos. Ahora sí, tenemos una opción más para disfrutar de la familia el fin de semana y totalmente gratis.

Los 40 mil metros cuadrados con los que cuenta esta área permiten a los niños correr y saltar junto con otros niños. Lo que distingue a este parque de otros son las denominadas "hormigas", estructuras de color rojo, de más de dos metros, que están hechas para trepar. Después de haber conquistado la cima de cada hormiga, la diversión continúa en una tirolesa diseñada para niños mayores de cinco años; para hacer uso de ella es necesaria la supervisión de un adulto y tomar las medidas de seguridad que se recomiendan al inicio.

El parque tiene varias bancas de las que puedes disponer, ya sea para descansar y desde allí cuidar a los chiquitos mientras juegan, igualmente se presta para que lleves tus propios alimentos y organizar una comida familiar.

El fin de este parque es que las familias tengan otra opción de espacio al aire libre y también disfruten de las actividades que se programan a lo largo del año, mismas que puedes consultar en la página web del Bosque de Chapultepec.

Parque La Mexicana

Parque La Mexicana

(Lomas de Santa Fe, Santa Fe)

Lunes a domingo de 5:00 a las 22:00 horas

Entrada libre

Entre el horizonte de edificios, las camisas ejecutivas y los automóviles formados como hormiguitas, destaca un nuevo elemento en la concurrida zona de Santa Fe: el Parque La Mexicana. Este denominado nuevo pulmón de la CDMX destaca por sus dimensiones y amenidades, un proyecto que es tres veces el tamaño de la Alameda Central y ocupa 30 hectáreas en áreas verdes.

Para usos recreativos y deportivos están la ciclista de 4.3 kilómetros y la trotapista con 3.5 kilómetros. Durante el día se puede apreciar la extensión de los árboles plantados específicamente para este sitio, desde sauces, pinos y encinos hasta ahuehuetes y álamos. La noche da entrada a un espectáculo de luces ciudadinas junto con la iluminación LED del parque alrededor de los andadores.

Las adiciones principales incluyen un skatepark con rampas de diferentes tamaños y un bowl de concreto para destrezas. Los animales de compañía salieron ganones con el jardín canino, un espacio dividido en dos áreas (para razas grandes y razas pequeñas), bebederos, botes de basura especiales y juegos de obstáculo. Toma en cuenta que cada adulto deberá ingresar con máximo dos mascotas.

Uno de los dos lagos tiene una fuente danzante y salpica los alrededores a nivel piso. El segundo es más profundo y se construyó con la intención de operar bajo la captación de agua gracias a su excavación subterránea.

Mejorar los estándares ecológicos de la metrópoli y fomentar la convivencia familiar son parte de la misión del Parque La Mexicana. Para captar una vista única del lugar, sube al anfiteatro y despégate del barullo ciudadano. (timeoutmexico.mx)

K1 Speed México

K1 Speed México

(Garden Santa Fe, Guillermo González Camarena 1205)

Lunes a viernes de 11:00 a 22:00 horas

Sábado y domingo de 10:00 a 22:00 horas

Entrada desde \$250 por una vuelta hasta \$1,300 pesos por ocho vueltas

Para los aficionados de la Fórmula 1 y de la adrenalina sobre ruedas, llega a la CDMX el concepto de go-karts más innovador, pues es de las primeras pistas de carrera indoor que utiliza autos eléctricos recargables con pilas de litio.

Abierto al público los siete días de la semana, K1 Speed México cuenta con sesiones de 14 vueltas por 10 minutos, además de competencias para superar tu tiempo récord o retar a los demás corredores. Se organizan campeonatos y ligas de carrera donde cualquiera puede participar y entrenar ahí mismo, además de tener sala de reuniones, salón de fiestas, sala de juegos y mesas de billar, así como un amplio lounge para celebrar eventos, hacer conferencias y juntas de trabajo.

Para manejar el go-kart debes alcanzar la estatura establecida (1.20 niños y 1.47 adultos), y si es tu primera vez deberás pasar por una sesión de información sobre seguridad. No necesitas reservación, solo llegar y pagar cuantas carreras quieras dar, donde una carrera va desde \$250 u ocho por \$1,300. Puedes sacar tu licencia anual (\$100) y pregunta por el K1 Speedpass (\$650). (timeoutmexico.mx)

La fábrica de cine: Estudios Churubusco 1945-2017

Estudios Churubusco Edificio Luis Buñuel

(Tlalpan y Churubusco)

Hasta el 1 de abril

Pista de 10:00 a 18:00 horas

Uno de los complejos más grandes de producción de cine en América Latina, los Estudios Churubusco mostrará por primera vez los foros en donde se han grabado diversas escenas de películas mexicanas; además habrá salas interactivas que te sumergirán en las maravillas del séptimo arte. (publimetro.com.mx)

<p>Los mejores miradores de la CDMX</p>	<p>Diversas Sedes Información https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas</p>
<p>Aprécia la belleza de la CDMX desde las alturas, te recomendamos los mejores miradores para ver los edificios y parques que hay en la capital. De sur a norte, te recomendamos los lugares más elevados para apreciar la vista.</p> <p>Cerro del Tepeyac Cerro de la estrella Torre Latinoamericana Mirador Picacho Ajusco Monumento a la Revolución Mexicana Bellini</p> <p>Para conocer la información de cada sitio visita: https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas</p>	
<p>Zoológico de Chapultepec</p>	<p>Bosque de Chapultepec I Sección De martes a domingo De 9:00 a 16:30 horas. Entrada libre</p>
<p>Es innegable que nuestro planeta atraviesa por un momento histórico en el que hay de dos sopas: o lo cuidamos o lo perdemos. Por esta razón es importante que en el tiempo libre que pasas con tus hijos enseñes a apreciar y valorar el medio ambiente y esto implica conocer la diversidad animal que hay. El zoológico de Chapultepec cuenta con cerca de 250 especies bajo su resguardo (cerca de 1930 animales) distribuidos en cinco áreas según su procedencia. Sin duda, una de las actividades para niños en CDMX gratis en junio 2017 que debemos hacer constantemente. (Dondeir.com)</p>	
<p>Parque Bicentenario</p>	<p>Parque Bicentenario (5 de mayo 290, San Lorenzo Tlaltenango) De martes a domingo De 7 a 18:00 horas. Entrada libre</p>
<p>Sin duda, este parque uno de los 'hot spot' familiares de nuestra ciudad, pues aquí encontrarás un amplio espacio para disfrutar del clima y hacer una suerte de picnic fuera de lo normal. Encontrarás canchas para jugar basquetbol y futbol, pista para andar en bici, juegos infantiles y más amenidades. Si no lo conoces, es el momento de instaurar una tradición familiar. (dondeir.com)</p>	
<p>Huerto Roma Verde</p>	<p>Huerto Roma Verde (Jalapa s/n, col. La Roma) Permanente Mar-vie 10am-2pm, 4-6pm, sáb-dom 10am-2pm</p>
<p>No hay mejor manera de inspirarse para crear un huerto, que recorriéndolo personalmente. Uno de estos rincones verdes se encuentra inmerso en nuestra urbe, casi como un pequeño tesoro escondido.</p> <p>Comprometido con el entorno ambiental y social, y a favor del intercambio justo, Huerto Roma Verde además de vender los productos que ahí mismo se cosechan (menta, albahaca, calabaza, betabel, jitomate, lechuga y cilantro, entre otros) y los materiales necesarios para crear tu propio huerto, abre sus puertas para que los curiosos visiten sus instalaciones con el fin de concientizarlos sobre el origen de los alimentos. Los niños disfrutarán del recorrido, podrán jugar en el barco pirata y acercarse a los conejos, gallinas y un buen número de gatos que encuentran refugio en La Casa de los Gatos. (timeoutmexico.mx)</p>	



AGENDA FAMILIAR DE FIN DE SEMANA

*Si deseas recibir esta agenda directamente envíanos tu dirección electrónica al correo: contacto@investiga.com.mx
Cada semana visita nuestro blog: <http://grupoinvestiga.wordpress.com/>*

E-mail para altas de correo, comentarios y página en Internet
contacto@investiga.com.mx
<http://www.investiga.com.mx>

Aviso de privacidad

Para la Agenda Familiar, la obtención de información de personas conlleva un gran compromiso y responsabilidad, por lo que se compromete a garantizar su privacidad y confidencialidad.

Por ello, la Agenda Familiar hace del conocimiento de sus usuarios que los datos personales que se obtengan de personas físicas identificadas o identificables, de manera directa o por documentos (en lo sucesivo "Datos Personales") son incorporados, manejados y protegidos bajo un sistema que se apega a las Políticas de uso y privacidad determinadas por la autoridad competente

Los Datos Personales que la Agenda Familiar obtenga o llegue a obtener directamente de sus usuarios, mismos que incluyen nombre completo, correo electrónico y comentarios, entre otros datos de información, únicamente serán usados o almacenados con la finalidad de prestar y/u obtener servicios relacionados como registro y no serán difundidos, distribuidos ni comercializados.

La Agenda Familiar se compromete a garantizar la confidencialidad de los Datos Personales relacionados con sus usuarios.