



Agenda familiar de fin de semana



CUIDA TU SALUD

- **Saltar es el mejor método para fortalecer huesos, músculos y corazón.**

La Agencia Espacial Europea (AEE) recomendó saltar de manera intensiva como el mejor método de fortalecimiento de huesos, músculos y corazón, lo cual incluye a las personas mayores y los sedentarios.

Se trata de la conclusión de estudios que realizó la agencia a fin de determinar la clase de actividad que mejor podría mantener la masa ósea y la muscular.

El interés nació de las afectaciones que la falta de gravedad tiene sobre músculos y huesos de los astronautas, en particular de sus extremidades inferiores.

Es una situación que los astronautas comparten con las personas de edad y los pacientes en cama, pues en ambos casos se reduce su calidad de vida y aumenta la probabilidad de sufrir pérdida de autonomía así como caídas y fracturas.

La AEE sometió a 23 voluntarios a 60 días de reposo absoluto en cama para estudiar la reacción de sus cuerpos. Pero la mitad de los participantes saltó para contrarrestar la ausencia de fuerzas gravitatorias.

El ejercicio de alta intensidad para mantener la masa ósea y muscular era saltar, explicó Andreas Kramer, de la Universidad de Constanza, en Alemania.

Saltar no demanda mucho tiempo, fortalece los músculos de las piernas y hacerlo a intervalos beneficia al sistema cardiovascular.

La rutina de salto fue de apenas tres minutos al día, cinco días a la semana, pero sin levantarse de sus camas, en posición horizontal, unas 70 veces cada ocasión.

Cintas especiales sujetaban a los participantes a la base de la cama, como si fuera la gravedad, y se constató que se conservó la masa ósea, la fuerza muscular y la captación máxima de oxígeno durante los dos meses del experimento.

Duplicar el consumo de calcio, cambiar la nutrición o entrenamiento por vibración, opciones ensayadas anteriormente, tuvieron bastante menos eficacia que saltar.

De esta manera se apoyó de manera indirecta la idea de que ejercicios de alto impacto como correr o saltar, son clave para huesos sanos.

Los científicos de la AEE destacan que saltar puede realizarse en cualquier lugar del planeta, sin necesidad de aparatos y con poco tiempo.

Ahora estudian la adaptación de ese entrenamiento a personas mayores en riesgo de padecer osteoporosis. (yucatan.com.mx)



MEJORES FINANZAS PERSONALES

- **Febrero, segundo 'chance' para reparar tus finanzas personales.**

Si las fiestas decembrinas y la actualización de los precios en enero te dejaron “bruja”, debes cambiar tus hábitos de consumo. De seguir gastando sin control, tendrás deudas hasta el primer trimestre del año, advierten expertos.

La Cámara Nacional de Comercio en Pequeño (Canacope) ha señalado que en enero los precios de la canasta básica registraron incrementos de entre 15 y 30% respecto al año pasado, lo que llevará a que la “cuesta de enero” se prolongue hasta marzo.

“Sí, es posible que dure hasta marzo debido a la mala organización financiera y el mal manejo de la deuda que tienen algunas personas”, afirma Sofía Macías, experta en finanzas personales y autora del libro Pequeño cerdo capitalista.

Según una encuesta realizada por la empresa Ofertia.com.mx, plataforma móvil que agrupa promociones y descuentos de tiendas y establecimientos locales, menciona que en promedio los mexicanos destinaron 2,876 pesos para prevenir dicha cuesta. Pero aun así no les fue suficiente y 10% dijo que recurriría a su tarjeta de crédito para “llegar a fin de mes”, 7% pediría un préstamo familiar, 4% pediría un adelanto de sueldo, 3% tomaría un microcrédito y otro 3% dijo que estaba dispuesto a vender los regalos de navidad que había recibido. “Lo que sucede estos primeros meses del año es que los excesos desajustan el presupuesto de cada persona. Aunado a esto, las marcas suben los precios de sus productos y con ello se reacomodan los gastos básicos de alimentación y servicios de las familias”, comenta Agustín Pérez, profesor de la Universidad Panamericana. Estos fueron los principales factores que sabotearon a los mexicanos en enero, según los especialistas consultados:

1. Exceso de gastos: Comprar más de lo que necesitaban y regalar cosas caras e innecesarias, fueron actitudes que metieron a muchos en aprietos. Según la encuesta de Ofertia.com.mx, 49% de los mexicanos, considera que en enero que el gasto más asfixiante que tuvieron fue los pagos de alimentación, seguidos por el pago de créditos (30%), vivienda (10%) y regreso a clases (7%).

2. Actualización: En enero, por el efecto inflacionario, se modificaron los precios de algunos insumos y servicios básicos como el agua, luz, educación, vivienda, ropa, calzado, alimentos y salud. “Todos estos nuevos precios en cosas básicas, también representan un aumento en el gasto familiar y probablemente una

descompensación. Y si las personas están pasando por una racha de deudas les será complicado reponerse los primeros meses”, menciona Pérez.

3. Haz equipo: Ahorrar no solo es trabajo de los adultos en el hogar o de una sola persona. “Buscar y hacer reservas es un tema familiar, como apagar la luz cuando no se utilice, no desperdiciar el agua, aprovechar toda la despensa y no tirar comida. Esto fomentará el hábito del ahorro al crear un ambiente consciente del costo de las cosas”, menciona Pérez.

4. Practica el ahorro: En caso de tener algún ingreso extraordinario en cualquiera de los doce meses del año, evita gastarlo de inmediato. “El ahorro de, por lo menos, 1% de tus ganancias mensuales se convertirá en el motor para que los siguientes meses sigas ahorrando. Incrementa poco a poco la meta a 20% de tu sueldo cada mes”, aconseja Macías.

5. Gasta con medida: La salud de tu estado financiero depende de cuáles son tus hábitos alimenticios, de salud, bienestar, transporte y servicios. “Enlista todos los gastos e ingresos que tengas, sin importar qué tan pequeños sean. Y arma un plan de gastos claro, así evitarás sorpresas y despilfarro de capital”, sugiere Pérez. (Expansión.mx)



INTERNET Y TECNOLOGIA

- **La mitad de los niños entre 8 y 12 años con Internet sufre ciberamenazas.**

Los niños son los más vulnerables a la hora de navegar por Internet. Así lo concluye el estudio 2018 DQ Impact Report, publicado esta semana por el Foro Económico Mundial (WEF, por sus siglas en inglés). Según la investigación, más de la mitad de los menores entre los 8 y los 12 años sufren ciberamenazas, entre las que se incluyen: el ciberacoso, la adicción a los videojuegos o el *grooming*.

Esta situación, según los autores, es más común en las economías emergentes, donde el riesgo aumenta un 33% comparado con otros países desarrollados. En estas regiones, la adopción de Internet ha sido más rápida y existe una menor vigilancia por parte de los padres, la industria y los gobiernos. “Además, el 47% de los sujetos a estudio había sido víctima de ciberacoso el año pasado”, añaden en sus resultados.

Además, el informe concluye que los niños pasan 32 horas de media delante de una pantalla a la semana. Un ocio, que para los investigadores, realizan mayoritariamente en soledad y que supera en horas al tiempo que pasan en el colegio. La muestra total del informe incluye a 34.000 menores repartidos en 29 países, entre ellos, España.

“Necesitamos establecer unos estándares de protección de los menores a nivel global. El objetivo solo será posible si se coordina la visión y pasión de mucha gente y trabajan de forma conjunta como un solo corazón y una sola mente para ayudar a los niños a tener las estrategias necesarias para navegar por internet libremente y de forma segura”, explica en un comunicado Esteban Bullrich, senador del Congreso Nacional de Argentina.

“Hoy, los jóvenes son una parte importante de nuestra sociedad informada”, explica en el comunicado Cheryl Martil, directora y miembro del comité del FMI, “ellos son nuestros líderes y votantes del mañana. Asegurar que están bien equipados para afrontar los desafíos de una vida hiperconectada, lo más pronto posible, es una prioridad”.

El estudio intenta llamar la atención de los gobiernos, la industria y la sociedad en general de forma que estos ayuden a los padres a entender “los peligros a los que se enfrentan estos nativos digitales”. “Hay que añadir”, subrayan en un comunicado, “que en nuestro estudio concluye que el incremento del uso de Internet en los países emergentes, hará que un 90% de los niños sufran ciberacoso entre ahora y el 2020”. “Debemos adquirir de inmediato pasos positivos para ayudar a los niños a afrontar los riesgos que ofrece Internet en todo el mundo, especialmente en países emergentes”, añade en el texto Yuhyun Park, fundador y jefe ejecutivo del DQ Institute en Singapur.

El 2018 DQ Impact Report ha sido publicado por DQ Institute, un comité de expertos cuyo objetivo es mejorar la educación digital, la cultura y la innovación con la colaboración del Foro Económico Mundial. (elpais.com)

Cultura



AGENDA CULTURAL

Armas mixtecas acercan al público al arte de la guerra entre los ñuu savi.

A partir del estudio de fuentes documentales y de contextos arqueológicos, y con el apoyo de la etnografía, el armamento prehispánico puede traerse al presente, como lo demuestra la exposición Yecu Ñuu Dzahui: Un acercamiento reconstructivo a las armas mixtecas, que se presenta en el Museo del Fuego Nuevo, en el Cerro de la Estrella, para abundar en el arte de la guerra entre los señoríos ñuu savi, “el pueblo de la lluvia”.

Las 60 réplicas de instrumentos ofensivos y defensivos que integran la muestra, organizada por el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), a través del Proyecto Arqueológico Mixteca Alta Oaxaqueña y Atlatl México, son una selección que trata de explicar lo que significaron las armas dentro del contexto sociocultural, simbólico, religioso y militar del pueblo ñuu savi o mixteco en el periodo Posclásico (939 - 1522 d.C.). (inah.gob.mx)

De interés



INTERESANTES

- **Amores de oficina, ¿cómo afectan tu *branding* personal?**

Ya se acerca el 14 de febrero y por ello quiero platicarte de un tema que en muchos ámbitos genera polémica: los amores de oficina.

No parece nada extraño encontrar que las relaciones afectivas en los sitios de trabajo van en aumento. Pero, ¿qué tan complicado es tener o mantener una relación en tu ambiente laboral? ¿Sabes cómo afecta o beneficia tu *Branding Personal*?

Con frecuencia encontramos que muchas empresas prohíben tener una relación en la oficina, pero ¿sabes por qué?

Las razones para evitar estas relaciones son tres principalmente:

1. Que se oculten en la empresa los errores del otro.
2. Para evitar que los problemas de pareja, como las discusiones, se den al interior de la compañía.
3. Para evitar que entre ellos se fragüen actos indebidos.

Pero más allá de la prohibición de la empresa, es importante que consideres tu *branding* personal y como éste puede verse afectado más de lo que imaginas.

Por ejemplo, si no se tiene la habilidad para gestionar una relación personal dentro del ambiente de trabajo, pueden existir conflictos, reducción de la productividad o disciplina.

Estudios realizados en Estados Unidos han demostrado las desventajas de tener relaciones de pareja en el trabajo. En particular, la investigación realizada por la Cornell University, en la que se analizaron a más de 3.000 parejas, se reveló que entre las principales desventajas de trabajar con la pareja se encuentran los conflictos por el cargo profesional, ya que cuando la mujer tiene un puesto o sueldo mayor que el hombre, pocas veces se soporta.

Entonces bien, la repercusión en tu marca personal comienza cuando no se pueden separar los conflictos personales y éstos se llevan al trabajo. Las discusiones y pleitos no te hacen ver nada profesional.

Dentro de la oficina, otras repercusiones significativas son:

-Perder la individualidad y hasta la privacidad. Por estar en una relación de oficina, las demás personas en la empresa podrían considerar que "ustedes dos son uno mismo", tanto en los aspectos positivos como en los negativos. ¿Estarías dispuesto a ser visto así?

-Poner en riesgo tu vida afectiva. Como poder conservar el límite de colega con el de pareja. Y ni pensar en ser afectivo o tener una muestra de cariño en la oficina, esto podría tal vez restar en ambos credibilidad en el ambiente profesional.

-Provocar una competencia innecesaria entre ambos. Cada quien tiene grandes atributos, pero ¿qué tal si hay alguna característica que es igual de buena en ambos y que en la empresa los tengan que poner en competencia? ¿Estarías dispuesto a tener de rival profesional a tu pareja?

Como ves hay factores humanos que pueden perjudicar a la pareja y tu branding personal cuando ambos comparten el mismo lugar de trabajo, y más aún cuando son funciones similares o dentro de la misma área. En todo caso (y si tu empresa está dispuesta a aceptarlo), lo más óptimo es que realicen funciones completamente distintas y en las que no tengan que vincularse. (merca20.com)



ESTRENOS PARA IR AL CINE

	Sinopsis	Generales
La boda de valentina La Boda de Valentina (México)	Valentina aparentemente tiene la vida perfecta en Estados Unidos. Su universo tiembla cuando Jason, su novio, le propone matrimonio y debe enfrentar a su familia “los perfectos Tate” con la suya “los Hidalgo”, la dinastía política más caótica y surrealista de la historia de México.	B 108 min Comedia
Paddington 2 Paddington 2 (Reino Unido)	El oso Paddington (Ben Whishaw) ya está felizmente integrado y vive con la familia Brown. Se ha convertido además en un miembro muy popular de la comunidad de Windsor Gardens.	A 95 min comedia
15:17 Tren a París The 15:17 to Paris (Estados Unidos)	En la tarde del 21 de agosto de 2015, tres jóvenes americanos que viajaban por Europa se enfrentaron a un terrorista en un tren con destino a París, con 500 pasajeros a bordo. La película narra el curso de las vidas de estos amigos, desde los avatares de su niñez para encontrar su destino, hasta la serie de eventos que precedieron al ataque.	B 94 min Drama
La música del silencio The Music of Silence (Italia)	Biopic sobre el tenor y músico italiano Andrea Bocelli.	B 115 min Drama
El sacrificio del ciervo sagrado The Killing of a Sacred Deer (Reino Unido)	Steven es un eminente cirujano casado con Anna, una respetada oftalmóloga. Viven felices junto a sus dos hijos, Kim y Bob. Cuando Steven entabla amistad con Martin, un chico de dieciséis años huérfano de padre, a quien decide proteger, los acontecimientos dan un giro siniestro.	B 121 min Drama

Fuentes: Cinemex



Evento	Lugar y Fecha
<p>Expo Arte Huichol</p>	<p>Paseo de la Reforma A partir de la Diana Cazadora Hasta el 28 de febrero Entrada libre</p>
<p>La mística y las tradiciones de los huicholes son la prueba de que dicho pueblo es uno de los más puros que aún hay en nuestro país. En decenas de latitudes se ha reconocido su arte y su dominio del color. Además, la huella que ha dejado en nuestra cultura es notoria: nos basta pensar en las líneas de calzado de New Balance y Vans inspiradas en él, o en el famoso Vochol, un Volkswagen 1 decorado con arte huichol.</p> <p>Ahora, si te enamoraste de esos Vans dignos solo de cubrir los pies de Frida Kahlo, imagina ver 10 obras monumentales de arte huichol expuesto sobre Paseo de la Reforma. (chilango.com)</p>	
<p>Magna Expo Playmo-aventuras en el Centro</p>	<p>Centro Cultural del México Contemporáneo (Leandro Valle 20, Centro) Hasta el jueves 15 de febrero 10:00 horas Entrada libre</p>
<p>Los amantes de crear mundos fantásticos y armar sus propias historias con las figuras de Playmobil tienen una cita obligada en la Magna Expo Playmo-aventuras que estará una corta temporada en el Centro Cultural del México Contemporáneo. Si tú o tus niños son fans de estos famosos juguetes prepárate para soñar a lo grande con los dioramas que te transportarán a diferentes momentos de la historia.</p> <p>La exhibición cuenta con nueve escenarios de diferentes temáticas como el viejo oeste, una villa navideña, un castillo medieval con todo dragones al estilo Game of Thrones, un reino acuático, zoológicos y safaris en los que te esperan mundos en miniatura.</p> <p>Una de las maquetas imperdibles es la del mercado de Tlatelolco, la cual fue hecha con piezas customizadas modificadas especialmente para simular un día común en el México prehispánico. Otras que son todo un tesoro son las del viejo oeste y las de temática medieval, porque la mayoría de sus piezas son de los ochenta.</p> <p>Uno de los sets más grandes es el de la misma Ciudad de México, que está hecho con piezas más actuales y refleja todos los detalles de la vida ajetreada en las grandes urbes. También hay una sección en la que verás piezas personalizadas que no existen en ninguna colección oficial, como Dragon Ball Z, personajes de Marvel, Toy Story y Star Wars.</p> <p>Las colecciones que verás en el Centro Cultural del México Contemporáneo son cortesía de PMX, un grupo de coleccionistas originarios de Pachuca que lleva más de 4 años desarrollando actividades culturales y recreativas relacionadas a Playmobil.</p> <p>El broche de oro son las piezas en tamaño real que te esperan a la salida para que te lleves la foto del recuerdo. No te pierdas esta exposición gratis y checa las demás actividades imperdibles en febrero para toda la familia. (timeoutmexico.mx)</p>	
<p>La curiosidad del gato teatro</p>	<p>El Cubo (Grajales Robles 28, Colonia Del Valle) Domingos, hasta el 25 de marzo 13:00 horas Entrada general \$80 pesos</p>
<p>Montse, una niña, se le ha perdido su gato y no cree que la curiosidad lo haya matado, por lo que decide salir por la ventana a buscarlo. En ese viaje mágico por el mundo gatuno conoce diversos personajes: un gato vecino, un</p>	

pájaro, una rata, la luna, una gata y hasta el conejo blanco. Cuando las señas que le dan la conducen a su ventana, ahí encuentra a su gato. Pero el viaje no ha sido en vano, la curiosidad le permitió conocer muchas cosas interesantes (cartelera.cdmx.gob.mx)

Los Niños También Lloran. El Circo Del Horror. Teatro para toda la familia

Teatro la Capilla
(Madrid, 13, Colonia del Carmen)
Sábados y domingos hasta el 11 de abril
12:30 horas
Entrada general de \$150 a \$300 pesos

El presentador de un horripilante circo itinerante trae consigo a los fenómenos más extraños y jamás vistos. El peor de todos, un niño varón capaz de derramar líquido óculo cachetil. El presentador de este circo del horror emprenderá una exhaustiva investigación para descubrir por qué este niño es un llorón si todo mundo sabe que los niños no lloran. (cartelera.cdmx.gob.mx)

Una casona de cuento

Centro Cultural España
(Guatemala 18, Centro Histórico)
domingo 11 de febrero
12:00 horas
Entrada libre

El Centro Histórico guarda una serie de mitos y leyendas que vale la pena rescatar. Más allá de las ruinas y vestigios, sus propias calles y edificios también guardan sorprendentes relatos que fascinan a chicos y grandes. Aprovechando la recuperación arquitectónica de la casa que hoy ocupa el Centro Cultural de España, en esta actividad los pequeños recorrerán cada uno de sus rincones acompañados de narraciones y cuentos de todas las épocas, desde la época prehispánica hasta el México actual.

Al frente del evento estará Moisés Mendelewicz, cuentacuentos profesional, que además de guiar a tus niños por el inmueble que data del siglo XVI, los pondrá a imaginar y disfrutar de los diferentes ambientes y personajes, mitos y leyendas que han envuelto el predio que ocupa la casona a través de una mezcla de historias fantásticas.

Esta actividad gratuita fusionará dos culturas, la mexicana y la española, así que ten por seguro que tus niños saldrán del CCEM con una gran curiosidad por la relación histórica entre ambas naciones. No olvides checar la lista completa de actividades gratuitas para niños. (timeoutmexico.mx)

El mundo de Tim Burton

Museo Franz Mayer
(Hidalgo 45, Centro Histórico)
Hasta el domingo 8 de abril
A partir de las 10:00 horas
Entrada general \$320 pesos

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 Bienal 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 topas 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)

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 CEFE

(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 sapato

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 sapato, 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 sapato 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)

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 ciclopista 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)

Los mejores miradores de la CDMX

Diversas Sedes

Información <https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas>

Aprecia 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.

Cerro del Tepeyac

Cerro de la estrella

Torre Latinoamericana

Mirador Picacho Ajusco

Monumento a la Revolución Mexicana

Bellini

Para conocer la información de cada sitio visita: <https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas>

Zoológico de Chapultepec

Bosque de Chapultepec I Sección

De martes a domingo
De 9:00 a 16:30 horas.
Entrada libre

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)

Parque Bicentenario

Parque Bicentenario

(5 de mayo 290, San Lorenzo Tlaltenango)

De martes a domingo
De 7 a 18:00 horas.
Entrada libre

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)

Huerto Roma Verde

Huerto Roma Verde

(Jalapa s/n, Col. La Roma)

Permanente
Mar-vie 10am-2pm, 4-6pm, sáb-dom 10am-2pm

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.

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)

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 apegue 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.