



Agenda familiar de fin de semana

Salud
y Nutrición



CUIDA TU SALUD

- **¡Desayunos saludables a bordo!**

Con las prisas matutinas, a veces no hay tiempo para que los niños tomen su primer alimento en casa, y deben hacerlo en el trayecto a la escuela. Si necesitas preparar desayunos infantiles "para ingerirse a bordo del transporte", te compartimos nutritivas y prácticas opciones que tus hijos pueden comer camino a la escuela.

La planeación del desayuno es clave. Preparar con anticipación opciones de alimentos reduce la probabilidad de sacar de la alacena o el refrigerador lo primero que encuentres, lo cual puede ser práctico pero no siempre nutritivo o saludable, como ocurre con jugos de fruta o leches endulzadas, galletas o panes en presentaciones comerciales (contienen demasiada azúcar).

Elabora una lista de alimentos que tus pequeños puedan desayunar durante una semana; incluso, puedes invitarlos a escoger los ingredientes. Si acuden contigo al súper o al mercado, aprovecha para explicarles la importancia de leer las etiquetas de los productos para conocer su contenido, así como la de planear una dieta para que resulte variada y equilibrada.

Es indispensable tener en casa recipientes y bolsas de varios tamaños (de preferencia, que se puedan abrir y cerrar fácilmente) para organizar mejor los alimentos infantiles y las porciones ideales. Además, si añades etiquetas identificando para quién fue preparado el desayuno ("Mariana", "Diego", "Ana", etc.), sin duda, las peleas entre hermanos durante el camino al colegio ¡se reducirán!

Una de las opciones para desayunar más populares entre los pequeños son los cereales. Prepara raciones con los que más les gusten (si son integrales, ¡mejor!, pues le proporcionan fibra en abundancia) para que puedan comerlos como si fueran botanas. Además, el riesgo de que el niño ensucie su ropa o el uniforme escolar por algún movimiento brusco en el auto, se reduce cuando come los cereales "en seco".

Si vas a darle leche, evita las variedades saborizadas (contienen azúcar en abundancia) y prefiere el yogurt bebible natural, cuya práctica presentación facilita guardarlo en tu bolsa y sacarlo a medio camino rumbo al colegio. Las bebidas con grandes cantidades de azúcar pueden acostumar a tus pequeños a los sabores dulces y poner en riesgo su salud, por ello, es mejor limitar su consumo.

Los sándwiches son otra alternativa nutritiva y fácil de comer en el transporte. Prepáralos con pan integral y crema de cacahuete o de chocolate con avellanas (proporcionan proteína), y añade 2 o 3 rebanadas de plátano; otra opción es con jamón de pavo (o pechuga de pavo), queso y lechuga. Recuerda cortarlos en cuadros pequeños para que los niños puedan manipularlos sin problema.

Elige peras, manzanas, plátanos o la fruta que más le guste a tu hijo y córtala en trozos pequeños; puedes mezclarlos con dados de queso y guardarlos en recipientes individuales. Esta combinación ofrece a los niños fibra, vitaminas y minerales de la fruta, además de la proteína del lácteo.

Expertos aseguran que no es necesario ni efectivo darles a los niños comidas que les desagradan. Si rechazan los vegetales pero adoran la pizza, prepara anticipadamente una con masa de trigo integral y verduras; caliéntala un poco antes de salir de casa y ofrécela en rebanadas pequeñas para que las disfruten a bordo del vehículo.

Los muffins suelen ser la delicia de muchos niños, pero generalmente contienen demasiada azúcar. Si eliges aquellos elaborados con harina integral y frutos secos, puedes darles uno pequeño para el desayuno, combinándolo con leche o un poco de yogurt.

El escenario ideal para que los niños desayunen no es el automóvil de papá o mamá, ni el autobús escolar, pero si ocurre, procura brindarles alternativas tan saludables como sea posible. Recuerda que planear opciones con suficiente anticipación te permitirá ofrecer a tus hijos alimentos nutritivos y en las porciones adecuadas a su edad y desarrollo. (saludymedicinas.com.mx)



MEJORES FINANZAS PERSONALES

- **Si tus finanzas necesitan una ayudadita, esto es para ti**

Si eres de las personas a las que se les dificulta llevar unas finanzas personales sanas, los servicios financieros en línea son una buena opción para ti.

Conforme internet se va abriendo paso entre la población mexicana, cada vez son más las personas que se integran a la economía en línea accediendo a servicios financieros en línea.

Pedir préstamos, invertir, verificar movimientos, realizar transferencias y pagos, son sólo algunas de las herramientas con las que la banca en línea puede ayudarte en tus finanzas.

Te presentamos 4 aplicaciones que pueden ser empleadas para llevar finanzas personales más fuertes y saludables:

1. Yapp. Esta startup es una plataforma de préstamos online que, sin importar tu historial crediticio, te ofrece préstamos de hasta 3 mil pesos en menos de 48 horas con tan solo presentar algunos documentos personales.

El trámite es muy amigable y no tiene letras pequeñas, pues desde el inicio sabrás cuánto dinero debes pagar quincenalmente para saldar tu deuda, incluyendo impuestos adicionales.

2. Kuspit. Esta plataforma está habilitada para todos aquellos que desean invertir en fondos de inversión, acciones, Certificados de la Tesorería de la Federación (CETES), entre otros y pueden hacerlo desde 100 pesos en adelante.

La plataforma es bastante segura, ya que cuentan con tecnología SSL y está regulada por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV). Además de la plataforma, cuentan con una app para que puedas hacer trading desde cualquier lugar.

3. Cegit. Si lo que buscas es administrarte mejor, este programa, liviano y fácil de utilizar, te permitirá llevar un control preciso de tus ingresos y egresos, no importa si eres un particular o empresa. Tiene la opción de guardar copias de seguridad y de crear reportes completos de tus movimientos.

La información recopilada por esta aplicación te permite generar distintos reportes como detalle de los ingresos y egresos clasificados por cuenta o por cliente, listados de cuentas y/o personas, indicado el periodo deseado.

4. ContaMoney. Esta aplicación te permite generar gráficas de manera automática para visualizar en qué gastas exactamente tu dinero. Además, te ayuda a hacer presupuestos y controlar los movimientos de tus cuentas bancarias y de ahorro. Si eres una persona más visual, entonces esta opción te puede ayudar a administrarte mejor. (elfinanciero.com.mx)



INTERNET Y TECNOLOGIA

- **Conoce Chat On, la futura competencia de Whatsapp**

La importante compañía tecnológica surcoreana Samsung, ha dado a conocer un nuevo sistema de mensajería instantánea denominada Chat On. Esta nueva herramienta busca competir con algunas de las aplicaciones más usadas por todos nosotros, como lo son WhatsApp o Messenger de Facebook.

Al principio se rumoraba que esta nueva aplicación estaría disponible únicamente para todos los usuarios de Samsung, sin embargo, más adelante se dio a conocer que también sería compatible con los sistemas operativos Android, iOS y Black Berry OS.

Este proyecto lleva desarrollándose desde enero del año pasado, y se planea lanzar en septiembre de este año a todos los usuarios que cuenten con smartphones y estará disponible en más de 115 países con 62 idiomas diferentes. (excelsior.com.mx)

Cultura



AGENDA CULTURAL

- **Asiste a la Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería.**

No te puedes perder la edición 39 de la Feria Internacional del Libro en el Palacio de Minería (FILPM), la cual estará en dicho recinto durante 12 días y contará con mil 360 actividades, además participarán 800 autores. También se contará con la presencia de 180 expositores y 600 sellos editoriales.

De acuerdo con los organizadores la Feria es organizada anualmente con el objeto de dar a conocer a la sociedad en su conjunto y a la comunidad universitaria, las novedades de la industria editorial mexicana.

Su incomparable sede, el Palacio de Minería, monumento del siglo XVIII ubicado en el corazón mismo de la vida cultural de nuestro país permite, en un ambiente auténtico de Feria de Libro, dar cita a importantes editores y profesionales en la materia que ofrecen a un público siempre fiel una amplia y variada oferta editorial.

Uno de los ejes fundamentales de la Feria es su notable programa cultural, que figura entre los mayores de todas las ferias del libro del mundo. Debido a su gran aceptación continuarán las Jornadas Juveniles así como los diversos programas de lectura.

La FILPM, organizada por la Universidad Nacional Autónoma de México a través de la Facultad de Ingeniería, cuenta con el apoyo de importantes dependencias universitarias; de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana; de la Secretaría de Cultura, así como del Gobierno de la Ciudad de México.

Es esta edición el estado invitado es Campeche y se conmemorará el centenario de personalidades como Alí Chumancero y Juan José Arreola; además de los cumpleaños de autores como Amparo Dávila y Noam Chomsky. (publimetro.com.mx)

De interés



INTERESANTES

- **Estos daños te provoca el uso excesivo del celular, cuidado.**

Para muchos el teléfono móvil es indispensable, para otros no tanto, pero abusar del celular puede traer efectos negativos a la salud, por lo que es recomendable utilizarlo con prudencia y moderación, de acuerdo con la Revista del Consumidor.

En su edición impresa correspondiente al mes de febrero, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) señala que el teléfono celular es una herramienta de comunicación, útil en el trabajo, en la escuela o para entretenimiento, el cual debería usarse de manera responsable.

Refiere que el tiempo promedio que un mexicano permanece conectado a la web vía teléfono móvil, es de ocho horas con un minuto, según la Asociación de Internet. En ese sentido, el organismo indica que las pantallas de los teléfonos móviles afectan los ojos, principalmente la retina, debido a la poca distancia en que se utilizan, y a la emisión de luz que a largo plazo provoca degeneración macular, un daño en el interior de los ojos.

Además provoca resequedad en el ojo debido a la reducción del parpadeo y dificulta el enfoque a distintas distancias con visión borrosa y miopía temporal, que se desarrolla por tensión en los músculos oculares. Otra de las partes del cuerpo afectadas por el uso prolongado de los dispositivos son los tendones de las muñecas, pues se inflaman, padecimiento que tienen casi un millón de personas en el país. En tanto, la luz blanca brillante que emiten las pantallas de los celulares provoca interrupción del sueño durante la noche.

Un estudio del Instituto Politécnico Rensselaer arrojó que la exposición de dos horas antes de ir a la cama suprime un 22 por ciento los niveles de la hormona reguladora del sueño (melatonina). Por otra parte, datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirman que la distracción que provoca un celular es peor que los efectos que provoca manejar con alcohol en la sangre por arriba del nivel permitido. La Profeco comenta además que al miedo irracional que se presenta en las personas por separarse de su teléfono celular, se le define como "nomofobia". (excelsior.com.mx)



ESTRENOS PARA IR AL CINE

	Sinopsis	Generales
Yo, Tonya I, Tonya (Estados Unidos)	Tonya Harding dominaba la pista de hielo con un atletismo incomparable. Sin embargo, dominó los encabezados por una situación completamente diferente. YO, TONYA es una mirada en momentos absurda, trágica y divertida hacia una mujer al centro de uno de los mayores escándalos en la historia de los deportes.	B15 120 min Drama
Cómplices		

Cómplices (México)	Juan Campos ha dedicado su vida a seducir a las más bellas mujeres junto a su amigo y cómplice Luis Pani. Cuando se preparan para su viaje a República Dominicana, Luis enferma, y Juan se ve obligado a llevar a su sobrino Mau, un muchacho de 20 años que está pasando por la depresión de perder a su primer amor.	B 90 min Comedia
El cavernícola Early Man (Reino Unido)	Ambientada al inicio de los tiempos, cuando criaturas prehistóricas y Mamuts lanudos deambulaban por la tierra, El Cavernícola narra la historia de Dug, junto con su amigo Cerdog, cuando ellos unen a su tribu en contra del archienemigo Lord Nooth y su Ciudad de la Era del Bronce para salvar su hogar.	A 90 min Animación
Demonio de media noche The Midnight Man (Estados Unidos)	Alex vive en una antigua mansión donde cuida a su abuela, Anna, quien padece una enfermedad mental. Mientras busca un espejo de su abuela, Alex y su amiga Miles encuentran una caja en el ático. Con gran curiosidad la abren, sólo para descubrir un juego dentro. Las dos deciden jugarlo y seguir las reglas leyéndolas en voz alta y a medianoche.	B 95 min Terror
El robo perfecto Den Of Thieves (Estados Unidos)	Un grupo de ladrones planea su gran asalto final. Robar los 120 millones de dólares en efectivo que todos los días se sacan de la circulación y son destruidos por la Reserva Federal. Adelantarse a la policía de Los Angeles y llegar primero al dinero será su reto.	B 140 min Acción
Luces en el cielo Fireworks (Japón)	Nazuna está triste porque le obligan a cambiar de escuela. La niña planea fugarse junto a su compañero Norimichi, pero su madre los descubre y la arrastra a casa. Todo podría haber acabado allí, pero el hallazgo de una misteriosa esfera luminosa abre un portal en el tiempo, haciendo posible que la historia tenga otro final.	B 90 min Animación
El hilo fantasma Phantom Thread (Estados Unidos)	En el Londres de la posguerra de 1950, el famoso modisto Reynolds Woodcock y su hermana Cyril están a la cabeza de la moda británica, vistiendo a la realeza, a estrellas de cine y a toda mujer elegante de la época. Un día el soltero Reynolds encuentra a Alma, una joven que pronto se convierte en su musa y amante. Entonces su vida cuidadosamente controlada y planificada se ve alterada por la irrupción del amor.	B 130 min Drama
Hostiles: violencia americana Hostiles (Estados Unidos)	El legendario capitán del ejército Joseph J. Blocker se compromete para acompañar a un moribundo jefe de guerra Cheyenne y a su familia de regreso a las tierras de su tribu. Para	B 133 min Drama

	ello tendrán que emprender un peligroso viaje por las praderas montañosas de Nuevo México.	
--	--	--

Fuente: Cinemex



RECOMENDACIONES

Evento	Lugar y Fecha
--------	---------------

Feria Internacional del Libro	Palacio de Minería (Tacuba 5, Centro Histórico) Hasta el domingo 4 de Marzo De 11:00 a 21:00 horas Entrada general \$20 pesos
--------------------------------------	--

La edición 39 de la Feria Internacional del Libro en el Palacio de Minería (FILPM), la cual estará en dicho recinto durante 12 días y contará con mil 360 actividades, además participarán 800 autores. También se contará con la presencia de 180 expositores y 600 sellos editoriales. (publimetro.com.mx)

Tennis Parade	Paseo de la Reforma Hasta el 8 de marzo Entrada libre
----------------------	--

Esta exposición, presentada por el colectivo Locos por el Arte y Grupo Pegaso, rinde un homenaje al Abierto Mexicano de Tenis — que se lleva a cabo cada año— y se puede disfrutar hasta el 8 de marzo en la avenida Paseo de la Reforma de la Ciudad de México.

Ubicadas frente al Museo Tamayo, 50 pelotas gigantes conforman esta muestra y fueron intervenidas por 45 creadores mexicanos, quienes expresan su sensibilidad por los 25 años del Abierto a través de estas piezas, las cuales buscan poner en alto al llamado «deporte blanco». (chilango.com)

Orquesta vocal para niños	Mueso Jumex (Miguel de Cervantes Saavedra 303, Ampliación Granada) Viernes 16:30 horas Entrada al museo: \$50 pesos
----------------------------------	---

El Museo Jumex también ofrece actividades para que los niños se acerquen al arte en el primer trimestre del año. En el marco de la exposición Aprendiendo a leer con John Baldesari, se llevará a cabo Orquesta vocal, una actividad que combina dibujo y el uso de la voz para explorar las múltiples posibilidades de lectura en esta exposición.

Este evento recibirá a niños de entre cuatro y diez años quienes usarán material impreso y otras herramientas facilitadas por el equipo de Educación del Museo Jumex para realizar observaciones que se transmitan en sonidos vocales y consonantes. El objetivo en ensayar el uso de la voz y formar un coro con los demás participantes.

Orquesta vocal no tiene costo, si quieres que tus niños participen sólo necesitas mostrar tu boleto de acceso al museo (\$50) y registrarte previamente al correo talleres@fundacionjumex.org. Apúrate porque el cupo es limitado. (timeoutmexico.mx)

Temporada Zoom

Papalote Museo del Niño

Hasta el domingo 4 de marzo

9:00 horas

Entrada al museo \$199 pesos, megapantalla y domo digital \$99 pesos

Prepara las lupas, impermeables y semillas, ¡hacemos zoom a la naturaleza! No cabe duda que Papalote Museo del Niño es un lugar que por sí solo ofrece aprendizaje y diversión, sin embargo y ante la creciente problemática del cambio climático, este museo interactivo ofrecerá una serie de atracciones y actividades enfocadas al cuidado ambiental bajo el nombre de Temporada Zoom.

La aventura inicia en el Jardín de las Maravillas, en esta parte los niños explorarán las áreas verdes para buscar algunas especies que viven ahí. Visitarán la casa del jardinero para descubrir por qué las lombrices y las mariposas son importantes en nuestro jardín, también conocerán a los ajolotes de Xochimilco y a los peces del Arrecife Mesoamericano.

Las actividades especiales se complementan con Una pequeña gran aventura: recorrido interpretativo por el Jardín de las Maravillas; Encuentro animal, en colaboración con el Zoológico de Chapultepec y Rancho Animal, Uno menos en la calle, actividad interpretativa sobre la adopción de perros y gatos, y por último habrá una participación de la Orquesta Basura.

Por otro lado, pensando en los pequeños aventureros que desean explorar el mundo más allá de sus jardines, se proyectará la nueva película Amazonas 3D, en la Megapantalla IMAX, la cual nos relata la vida y experiencias de Henry Bates en su camino a convertirse en uno de los más reconocidos naturalistas y principales defensores a la teoría de la evolución de Charles Darwin.

Esta es la oportunidad para que los más chicos de casa valoraren y descubrir el mundo verde que los rodea, además de hacerlos entender sobre los papeles que juegan los seres que habitan nuestro planeta y darles una divertida experiencia en el proceso. (timeoutmexico.mx)

México en el corazón de México

Zócalo

(Centro Histórico)

Del sábado 16 al domingo 25 de febrero

De 10:00 a 19:00 horas

Entrada libre

Cada uno de los 30 estados participantes contará con un pabellón donde se dará información y/o ser partícipe de diversas actividades en tres escenarios, de los el principal estará dedicado a la música, danza y manifestaciones artísticas, culturales y folclóricas, así como exhibiciones, talleres y conferencias. (excelsior.com.mx)

Expo Arte Huichol

Paseo de la Reforma

A partir de la Diana Cazadora

Hasta el 28 de febrero

Entrada libre

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 Vocho!, un Volkswagen 1 decorado con arte huichol.

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>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>
---	---

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 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)

<p>Los Niños También Lloran. El Circo Del Horror. Teatro para toda la familia</p>	<p>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</p>
--	---

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)

<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>Sueña, ahorra y alcanza</p>	<p>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</p>
<p>¿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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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)</p>	

<p>Our Body, "El Universo dentro"</p>	<p>Centro de Eventos Ferias y Exhibiciones CEFE (Parque Naucalli) Hasta el 1 de abril Entrada adultos \$150 pesos, niños \$100 pesos</p>
<p>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.</p> <p>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</p> <p>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)</p>	

<p>Zapato busca sapato</p>	<p>La Titería (Guerrero 7, Del Carmen) Sábados y domingos 14:00 horas Hasta el 18 de marzo Entrada general \$150 pesos</p>
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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)</p>	

<p>Parque infantil La hormiga</p>	<p>Bosque de Chapultepec (Primer Sección del Bosque de Chapultepec) Martes a domingo de 8:00 a 18:00 horas Entrada libre</p>
--	--

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.

<p>Parque La Mexicana</p>	<p>Parque La Mexicana (Lomas de Santa Fe, Santa Fe) Lunes a domingo de 5:00 a las 22:00 horas Entrada libre</p>
----------------------------------	---

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)

<p>K1 Speed México</p>	<p>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</p>
-------------------------------	--

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)

<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

[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.