



## Agenda familiar de fin de semana

Salud  
y Nutrición



### CUIDA TU SALUD

- **Dormir poco te enferma de gripe**

Hábitos como llevar una alimentación balanceada, protegerte de los cambios de clima y hacer ejercicio con frecuencia ayudan a fortalecer tu sistema inmune... Pero, ¿sabías que la diferencia entre ser vulnerable o no de contraer una gripe, puede definirse también por las horas que duermes al día?

El "Informe sobre la salud del sueño. El impacto del buen dormir sobre la salud de las personas y de la colectividad", del Observatorio Global de la Salud, afirma que dormir menos de cuatro horas al día, o bien, dormir más de diez, es un factor de riesgo para contraer esta infección viral.

La falta del sueño también está relacionada con otro tipo de padecimientos como diabetes, hipertensión arterial, depresión, entre otras.

Por esta razón, uno de los objetivos de este informe es crear conciencia sobre la importancia del sueño y, para ello, se impulsó la creación del Observatorio Global del Sueño, que tiene como misión incentivar la investigación, divulgación y difusión de los grandes beneficios que dormir bien tiene para salud. (salud180.com)

Finanzas  
personales



### MEJORES FINANZAS PERSONALES

- **5 errores que seguro cometes al usar la tarjeta de crédito**

Una de las causas principales de endeudamiento entre los mexicanos es el mal uso de las tarjetas de crédito. El monto promedio de deuda de quienes hicieron mal uso de sus plásticos, se ubica arriba de la media nacional, aseguró Kathy Quintero, experta en finanzas personales.

La especialista precisó que, de acuerdo con la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV), actualmente hay más de 25 millones de plásticos en circulación, lo que representa un aumento del 4 por ciento con respecto

a las cifras de 2016. Además, señaló que al cierre del año pasado el saldo total de las tarjetas fue de 386 mil millones de pesos, convirtiéndolas en el producto de mayor monto en toda la cartera de crédito de consumo.

Sin embargo, destacó que el entusiasmo en la aceptación de esta forma de pago no se ha visto acompañado de una mejor administración monetaria. Según la misma fuente, el Índice de Morosidad (IMOR) de los plásticos se situó en 5.32 puntos porcentuales a finales de 2017. Lo que representa un incremento en los de créditos no liquidados a la fecha de vencimiento, frente a las cifras de 2016.

Por lo anterior, la experta en finanzas personales enumera los cinco errores más comunes entre las personas que utilizan de manera errónea su tarjeta de crédito, motivos que pueden derivar en un problema de sobreendeudamiento.

1. Usar el plástico como un ingreso extra. Esto se presenta entre quienes olvidan que las tarjetas son un instrumento de pago en la que se presta cierta cantidad de dinero bajo la promesa de que se devolverá posteriormente. Al no tener esto en cuenta, muchas personas integran la línea de crédito a sus ingresos regulares, lo que afecta la percepción real de su capacidad de pago.

2. Pagar una tarjeta con la otra. Sacar un clavo con otro clavo no es algo aconsejable en las relaciones ni en las finanzas personales. Lamentablemente, muchos cuentahabientes procuran resolver un problema de endeudamiento pagando con otro crédito revolvente. Esta situación podría generar un efecto bola de nieve cuyo resultado sería una deuda aún más grande que la primera.

3. Adquirir más tarjetas de las que se pueden pagar. Identificar nuestros hábitos de consumo, así como los ingresos con los que contamos, nos permite dimensionar cuáles son los límites de nuestras condiciones económicas. Sin embargo, hemos tenido clientes que deciden sacar tarjetas porque se les hizo fácil hacerlo, sin contar con la disciplina ni la capacidad financiera para mantenerlas bajo control.

4. No saber cómo funciona una tarjeta de crédito. La educación financiera en cuanto al uso de los plásticos incluye desde poder leer un estado de cuenta hasta entender qué significan conceptos como el CAT y sus implicaciones en el costo del crédito. No obstante, la mayoría de los tarjetahabientes no adquieren una tarjeta como resultado de una decisión meditada, consciente y dirigida a obtener un mejor rendimiento de sus recursos.

5. Carecer de un presupuesto. No saber cuánto se gana y en qué se gasta es un mal hábito que afecta todos los aspectos de las finanzas personales. Esta situación podría agravarse cuando se dispone de una tarjeta, ya que si no se tiene una buena administración del dinero propio, es probable que la situación se agrave cuando se adquiere un crédito.

“Es común que las personas no dimensionen el tamaño del problema de endeudamiento sino hasta que ya es demasiado tarde”, concluyó la especialista en finanzas personales. (elfinanciero.com.mx)



- **Fujitsu talk, tiran el muro del idioma.**

Una tecnología está rompiendo las barreras del idioma. Se llama Fujitsu Talk, y aunque hasta ahora lo comercializaban exclusivamente en Japón, la multinacional aprovechó el Mobile World Congress que se realiza esta semana en la ciudad para lanzarlo a escala internacional.

Tú hablas y, de forma inmediata, la pantalla traduce lo que dices a cualquiera de los otros 19 idiomas disponibles en la solución. Fujitsu Talk es uno de los desarrollos más novedosos del gigante japonés en esta feria de tecnología, y luego de probarlo nunca nos defraudó.

En el booth de la compañía tuvimos la oportunidad de probar el demo, y mientras una persona nos hablaba en inglés, en las pantallas colocadas en la pared a manera de conference call, podíamos ver la traducción en 19 idiomas. Todo en tiempo real y sin fallas en lo que se decía.

Las personas que hacen el demo nos explican que se utiliza fundamentalmente en videoconferencias, pero que también puede ser una solución muy útil para personas con discapacidad auditiva. ([excelsior.com.mx](http://excelsior.com.mx))



- **Inauguran el octavo Festival Internacional de Cine UNAM.**

La octava edición del Festival Internacional de Cine de la Universidad Nacional Autónoma de México (FICUNAM) fue inaugurada la noche del miércoles 28 de febrero en la Sala Miguel Covarrubias del Centro Cultural Universitario con la proyección de la cinta *La telenovela errante* (Chile, 1990-2017), de Raúl Ruiz y Valeria Sarmiento.

“Este festival permite a los realizadores reunirse con el público, permite a los jóvenes encontrarse con grandes maestros y a estudiantes de escuelas de cine intercambiar experiencias y nuevas propuestas, todo esto hace que esta octava edición sea una semana única y maravillosa para nuestra ciudad”, expresó Paola Stefani, encargada del Fideicomiso para la Promoción y Desarrollo del Cine Mexicano en el Distrito Federal —hoy Ciudad de México— (Procine).

Detalló que el encuentro, que proyectará alrededor de 100 películas nacionales e internacionales en más de 20 sedes de la capital, llegará a la Red de Faros de la Secretaría de Cultura de la Ciudad de México, lo cual

reafirma el compromiso con este festival en el que se muestra el interés de las audiencias por las propuestas de corte independiente y experimental, con una nueva estética y formatos que no buscan complacer al público.

Para conocer toda la programación del Festival Internacional de Cine de la Universidad Nacional Autónoma de México, que se realizará hasta el 6 de marzo, visite la página web: <http://www.ficunam.unam.mx>.  
(cultura.cdmx.gob.mx)



## INTERESANTES

- **Los niños que ayudan a las tareas domésticas serán adultos exitosos.**

Te decimos que actividades puede hacer tu hijo según su edad.

Es importante que desde pequeños se les inculque a los niños hábitos que repetirán a lo largo de su vida ya que estudios recientes demuestran que los niños que comienzan a ayudar en las tareas domésticas desde los dos o tres años se convierten en adultos más empáticos, con relaciones más sanas con sus amigos y familiares y más exitosos profesionalmente que los que no acostumbraban ayudar.

Además de que realizar actividades por si mismos les brindaba durante su desarrollo mayor confianza al hacerlos sentir útiles e independientes, también desarrollaban más rápido sus habilidades motrices.

Si no estás segura de que actividades puedes confiarle a tu niño, aquí te presentamos una lista de cosas en las que puede ayudar de acuerdo a su edad (nuevamujer.com):

2 a 3 años

Poner su ropa en el cesto

Recoger sus juguetes

Darle de comer a la mascota (con supervisión de un adulto)

Tirar la basura en su lugar

4 a 7 años

Ayudar a poner la mesa

Hacer su cama

Recoger la mesa después de comer

Guardar sus útiles escolares en su mochila

Regar las plantas

Barrer el piso

8 a 10 años

Limpiar su cuarto

Ayudar a preparar los alimentos

Doblar y guardar la ropa

Lavar platos

Ayudar a lavar el auto

Sacar la bolsa de basura

Ayudar a aspirar

**ESTRENOS PARA IR AL CINE**

	<b>Sinopsis</b>	<b>Generales</b>
<b>Operación Red Sparrow</b> Red Sparrow (Estados Unidos)	Dominika Egorova es reclutada contra su voluntad para ser un “gorrión”, una seductora adiestrada del servicio de seguridad ruso. Dominika aprende a utilizar su cuerpo como arma, pero lucha por conservar su sentido de la identidad durante el deshumanizador proceso de entrenamiento. Hallando su fuerza en un sistema injusto, se revela como uno de los activos más sólidos del programa. Su primer objetivo es Nate Nash, un funcionario de la CIA que dirige la infiltración más confidencial de la agencia en la inteligencia rusa. Los dos jóvenes agentes caen en una espiral de atracción y engaño que amenaza sus carreras, sus lealtades y la seguridad de sus respectivos países.	B15 140 min Thriller
<b>¿Quién @#*%\$ es papá?</b> Father Figures (Estados Unidos)	Al enterarse de que su madre los ha estado mintiendo durante años sobre su padre supuestamente fallecido, dos hermanos gemelos fraternos salen a la carretera para encontrarlo.	B 113 min Comedia
<b>Una mujer fantástica</b> Una Mujer Fantástica (Chile)	Marina es una joven mesera y aspirante a cantante. Orlando, 20 años mayor que ella, es dueño de una imprenta. Marina y Orlando están enamorados y planean un futuro juntos.	B 104 min Drama
<b>Roman J. Israel, Esq.</b> Roman J. Israel, Esq. (Estados Unidos)	Roman J. Israel, Esq. se sitúa en el lado oculto del saturado sistema penal de Los Ángeles. Denzel Washington interpreta a un abogado defensor idealista y con vocación, cuya vida cambia drásticamente cuando su mentor, un icono de los derechos civiles, muere. Cuando es contratado por una empresa dirigida por uno de los antiguos estudiantes del legendario hombre, el ambicioso abogado George Pierce, y comienza una amistad con una joven luchadora por la igualdad de derechos una turbulenta serie de eventos desafían el activismo que siempre ha definido la carrera de Roman.	B 129 min Drama
<b>Los huérfanos</b> Pengabdi Setan (Indonesia)	Tras el fallecimiento de su madre, una familia comienza a percibir extraños sucesos en su propia casa y descubren que hay un espíritu maligno entre ellos y se ha desatado una serie de posesiones y asesinatos, a raíz de un pacto satánico que su madre hizo muchos años antes. Ahora su espíritu regresará por el último de sus hijos.	B 106 min Terror
<b>De las muertas</b> De las Muertas (México)	Ángel Díaz Torrado está sentado en una celda de la prisión, y frente a él está el reportero Julio Bocanegra Sorzano, quien lleva una grabadora y un block para anotar. Ángel siempre ha alegado que no es culpable, que fue juzgado injustamente y que las autoridades han violado todos sus derechos al retenerlo sin oportunidad de que se conozca su historia.	C 106 min Drama

Fuente: Cinemex



## RECOMENDACIONES

Evento	Lugar y Fecha
<b>34º Festival del Centro Histórico</b>	<b>Diversas sedes</b> Del 1 al 25 de marzo Cartelera <a href="http://festival.org.mx/">http://festival.org.mx/</a>
<p>Este marzo, CDMX se pone de manteles largos para presentar espectáculos de danza, teatro, música y jazz en el marco del 34 Festival del Centro Histórico. Una iniciativa que se ha posicionado como una de las plataformas culturales más vanguardistas para las artes en nuestro continente. Muchas de las actividades se realizan en los centros culturales más bellos de la capital mexicana que, por cierto, este año celebra 693 años de existencia como el “ombigo de la luna”, el centro de nuestro país.</p> <p>Con la presentación de compañías artísticas de danza, teatro, música y jazz, tanto de México como de varios puntos del mundo, del 1 al 25 de marzo se realizará en el Centro Histórico de nuestra ciudad este festival, que tendrá como escenarios principales el Palacio de Bellas Artes, el Teatro de la Ciudad Esperanza Iris, el patio del Palacio de Medicina y el Zócalo, entre otros lugares para deleitar a quienes transiten por sus calles o quieran ver un espectáculo de talla internacional. (Dondeir.com)</p>	
<b>Feria Internacional del Libro</b>	<b>Palacio de Minería</b> (Tacuba 5, Centro Histórico) Hasta el domingo 4 de Marzo De 11:00 a 21:00 horas Entrada general \$20 pesos
<p>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)</p>	
<b>El barbero de Sevilla</b> <b>Opera infantil</b>	<b>Lunario</b> (Paseo de la Reforma 50, Chapultepec) Domingo 4 de marzo 13:00 y 17:00 horas Entrada general de \$300 a \$400 pesos
<p>¿Cómo introducir a los niños en el género operístico? Sylvia Rittner dirige y logra adaptar El barbero de Sevilla para que los pequeños disfruten de este clásico.</p> <p>Con la dirección de Miguel Hernández Bautista, el montaje cuenta el conflicto amoroso entre el conde Almaviva y Rosina. El tutor de la damisela la mantiene encerrada para que ningún pretendiente se le acerque y así llevarla al matrimonio que ya le tiene pactado.</p> <p>Fígaro, un peluquero que también saca muelas y arregla matrimonios, ayuda al conde Almaviva para que rescate a su amada. En los intentos, este par vive una serie de peripecias que son garantía de diversión para los presentes.</p> <p>El barbero de Sevilla es una ópera bufa –de comedia- que estrenó mundialmente hace casi dos siglos, con la música de Gioachino Rossini y el libreto de Cesare Sterbini.</p> <p>La versión para niños que se presentará en el Lunario tiene en su reparto a Norberto Alonso Martínez, Hugo Colín, José Luis Reynoso, Víctor Corona y Zayra Velázquez (timeoutmexico.mx)</p>	

<p><b>Tennis Parade</b></p>	<p><b>Paseo de la Reforma</b> Hasta el 8 de marzo Entrada libre</p>
<p>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.</p> <p>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)</p>	
<p><b>Temporada Zoom</b></p>	<p><b>Papalote Museo del Niño</b> Hasta el domingo 4 de marzo 9:00 horas Entrada al museo \$199 pesos, megapantalla y domo digital \$99 pesos</p>
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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)</p>	
<p><b>La curiosidad del gato teatro</b></p>	<p><b>El Cubo</b> (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 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>	
<p><b>Los Niños También Lloran. El Circo Del Horror. Teatro para toda la familia</b></p>	<p><b>Teatro la Capilla</b> (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)

### **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 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)

### **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 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)

### **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)

<p><b>La fábrica de cine: Estudios Churubusco 1945-2017</b></p>	<p><b>Estudios Churubusco Edificio Luis Buñuel</b> (Tlalpan y Churubusco) Hasta el 1 de abril Pista de 10:00 a 18:00 horas</p>
<p>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>	
<p><b>Los mejores miradores de la CDMX</b></p>	<p><b>Diversas Sedes</b> Información <a href="https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas">https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas</a></p>
<p>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.</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: <a href="https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas">https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas</a></p>	
<p><b>Zoológico de Chapultepec</b></p>	<p><b>Bosque de Chapultepec I Sección</b> 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><b>Parque Bicentenario</b></p>	<p><b>Parque Bicentenario</b> (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><b>Huerto Roma Verde</b></p>	<p><b>Huerto Roma Verde</b>  (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.