



Agenda familiar de fin de semana



CUIDA TU SALUD

- **Salud: Cómo controlar la acidez estomacal.**

La acidez estomacal es una sensación de ardor doloroso en el pecho, justo detrás del esternón. El dolor generalmente empeora al estar recostado o al inclinarse hacia adelante. Se presenta ocasionalmente y no es motivo de alarma. La mayoría de las personas pueden controlar por sí mismas, al hacer algunos cambios en su estilo de vida y con medicamentos de venta libre.

Si esta enfermedad se presenta con mayor frecuencia o que interfiere con la rutina diaria podría ser síntoma de una enfermedad más grave y requerir atención médica.

Síntomas:

- Ardor doloroso en el pecho que, por lo general, aparece después de comer y puede producirse de noche.
- Dolor que empeora al estar recostado o inclinado.

Cuándo consultar al médico

Busca ayuda de inmediato si experimentas presión o dolor intensos en el pecho, en especial, cuando se combina con otros signos y síntomas, como dolor en el brazo o en la mandíbula, o dificultad para respirar. El dolor en el pecho puede ser un síntoma de un ataque cardíaco.

Pide una consulta con el médico en los siguientes casos:

- La acidez estomacal se produce más de dos veces por semana.
- Los síntomas persisten, a pesar de consumir medicamentos de venta libre.
- Tienes dificultad para comer.
- Tienes náuseas o vómitos constantes.
- Adelgazas porque tienes poco apetito o dificultad para comer.

Tratamiento

Muchos de los medicamentos de venta libre pueden ayudar a aliviar la acidez estomacal. Estas son algunas de las opciones:

Antiácidos, que ayudan a neutralizar el ácido estomacal. Los antiácidos podrían ofrecer alivio rápido, pero no pueden curar el esófago dañado por el ácido estomacal.

Antagonistas de los receptores H₂, que pueden reducir el ácido estomacal. Los antagonistas de los receptores H₂ no actúan tan rápido como los antiácidos, pero podrían ofrecer alivio por más tiempo.

Inhibidores de la bomba de protones, como el lansoprazol (Prevacid de 24 horas) y el omeprazol (Prilosec de venta libre), que también pueden reducir el ácido estomacal.

Si los tratamientos de venta libre no funcionan o si dependes de estos con frecuencia, consulta al médico, porque posiblemente necesites medicamentos de venta con receta. (elcomercio.pe)



MEJORES FINANZAS PERSONALES

- **Uso de más de dos tarjetas de crédito, riesgo para finanzas personales.**

Manejar más de dos tarjetas de crédito pone en riesgo las finanzas personales y la economía familiar, debido a la facilidad del sobreendeudamiento, por lo que antes de pensar en su uso se debe considerar la capacidad de pago, los consumos y la anualidad a pagar, aseguró la Condusef.

En el marco de la celebración del 10 de Mayo, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) subraya en la revista Proteja Su Dinero que determinar qué tarjeta de crédito conviene utilizar es una decisión difícil, ante lo cual es importante que antes de contratar se tome en cuenta la forma en la que se va a pagar.

Explica que si se va a pagar cada mes la totalidad de las compras que se realizan, se debe poner atención en la cuota anual de la tarjeta, pero si cada mes sólo se deposita el monto mínimo requerido, el factor a tomar en cuenta es la tasa de interés, aunque difícilmente se logrará avanzar en la liquidación de la deuda.

El ingreso es otro punto importante para identificar el tipo de tarjeta que se puede tener, así como para delimitar una línea de crédito adecuada a las finanzas de cada quien, por lo que la Condusef sugiere considerar el ingreso propio, así como las deudas y compromisos financieros ya existentes.

Otro factor determinante es el uso que se piensa dar a la tarjeta de crédito, razón por la cual es necesario identificar en qué se gasta más y con qué frecuencia, además de no pasar por alto que las tarjetas de afinidad suelen tener un costo financiero más elevado en términos de tasa y cuota anual.

La Condusef aconseja también investigar sobre el Costo Anual Total (CAT), debido a que es un indicador que engloba la tasa de interés, la anualidad y las comisiones que cobra a sus clientes.

Explica que el CAT es un número expresado en porcentaje, en términos anuales, que sirve para comparar todas las tarjetas del mercado, siempre y cuando tengan las mismas bases de cálculo como la tasa de interés, monto de deuda, plazo y moneda, entre otros.

Asimismo recomienda usarla de manera moderada y en función de los ingresos, tener presente la fecha de corte y la fecha de pago, evitar pagar sólo el mínimo, revisar constantemente el estado de cuenta y conservar los comprobantes para cualquier aclaración. (yucatan.com.mx)



INTERNET Y TECNOLOGIA

- **5 signos a tener en cuenta para saber si el niño está preparado para navegar por internet.**

— ¿Es capaz de diferenciar entre contenido verdadero y falso? Internet es sinónimo de información, pero no de conocimiento. Muchos de los contenidos que circulan por la red son de baja calidad e incluso totalmente falsos. Es de vital importancia que los niños aprendan a identificar las fuentes más fiables de información y aprender a poner en duda aquellos contenidos que procedan de fuentes extrañas.

— ¿Conoce los peligros de internet? La red está llena de buenas iniciativas como campañas de concienciación o iniciativas solidarias. Sin embargo, los menores deben ser conscientes de que en internet existen auténticos depredadores con malas intenciones. Si el niño conoce los peligros de la red, navegará con mayor cautela.

— ¿Facilita datos personales o privados a extraños? Nombre, apellidos, direcciones postales, fotografías y números de teléfono son datos muy delicados y compartirlos con la persona equivocada puede entrañar un gran riesgo. Los niños deben comprender que este tipo de datos no deben facilitarlos a ningún extraño de la red.

— ¿Pide ayuda si se siente acosado o alguien le molesta? El *bullying* a través de internet y las redes sociales cada vez es más frecuente. Es importante hablar con los más pequeños sobre con quién hablan por internet y comentarles que en caso de que alguien les esté molestando deben ponerlo en conocimiento de un adulto.

— ¿Cuánto tiempo dedica a navegar por internet? Existe una clara diferencia entre uso, abuso y adicción a internet. En la gran mayoría de los niños se produce un abuso hacia esta herramienta y se hace necesario establecer un número de horas u horario para acceder a la red. Si los más pequeños utilizan internet, pero también desarrollan otras actividades fuera de la red como leer, dibujar, o hacer deporte, podremos saber si tienen una buena relación con internet.

«Es importante que los niños aprendan a navegar por internet porque forma parte ya de nuestra realidad social (abc.es)

Cultura



AGENDA CULTURAL

- **Se acerca el eclipse lunar más largo del siglo... pero hay una mala noticia.**

El 27 de julio de este año, la Tierra, el Sol y la Luna protagonizarán un nuevo eclipse lunar, fenómeno astronómico popular entre la sociedad y la comunidad científica. Sin embargo, este acontecimiento tendrá un factor que lo hará único: será el de mayor duración del siglo XXI.

De acuerdo con previsiones de la NASA, el eclipse lunar del 27 de julio tendrá una duración total de 1 hora con 43 minutos. Este eclipse será total, lo que aumenta la expectación entre los investigadores y fanáticos de la astronomía.

El fenómeno del 27 de julio durará aún más que el último eclipse lunar de 2018 (también total), el cual tuvo lugar el 31 de enero y duró 1 hora con 16 minutos.

La mala noticia con este eclipse de Luna es que únicamente será visible en algunas partes de Sudamérica, Europa, África, Asia y Australia, quedando a un lado América del Norte.

A finales del siglo XX, aconteció un eclipse lunar aún más duradero que el que ocurrirá en julio de este año. Según datos de la NASA, este fenómeno de Luna, fechado el 16 de julio del 2000 -todavía siglo XX-, duró 1 hora con 46 minutos y pudo ser observado en Asia, en el Pacífico y en la zona poniente de América. (elfinanciero.com.mx)

Cartelera de estrenos



ESTRENOS PARA IR AL CINE

	Sinopsis	Generales
Deadpool 2 Deadpool 2 (Estados Unidos)	<p>Tras sobrevivir a un ataque bovino casi fatal, un desfigurado chef de cafetería, Wade Wilson, trata de cumplir su sueño de convertirse en el camarero más famoso del lugar, al tiempo que trata de hacer frente a su pérdida del sentido del gusto. En la búsqueda para la recuperación de este, así como la de un condensador de flujo, Wade deberá luchar contra ninjas, yakuzas y un grupo de perros sexualmente agresivos, mientras recorre el mundo para descubrir la importancia de la familia, la amistad, el sabor y conseguir ganar el codiciado título que pone en las tazas de café: "El mejor amante del mundo".</p>	B15 120 min Acción
Campeones Campeones (México)	<p>El 2 de Octubre de 2005, en la ciudad de Lima, Perú, un técnico y veintiún jugadores menores de 17 años hicieron historia ganando para México la primera Copa Mundial de Fútbol. Esta película narra en retrospectiva los pormenores de la intensa preparación que se llevó a cabo para lograr la hazaña</p>	A 112 min Drama
Fixies: amigos secretos Fiksiki: Bolshoy sekret (Rusia)	<p>Tom tiene un secreto es amigo de los Fixies, pequeñas criaturas que viven dentro de los aparatos electrónicos y maquinas. Los problemas comienzan cuando en un experimento, una de ellas se vuelve eléctrica y comienza a hacer travesuras. Los Fixies junto con Tom y El Profesor Eugenius trabajarán juntos para restaurar el orden. ¿Podrá Tom guardar su secreto?</p>	AA 80 min Animación
Gringo: se busca vivo o muerto Gringo (Francia)	<p>Un empresario norteamericano envuelto en un asunto de una empresa farmacéutica verá cómo su vida da un vuelco por un incidente en México.</p>	B15 110 min Thriller
Descubriendo a Morrissey England Is Mine (Reino Unido)	<p>Relata la vida de un joven Steven Patrick Morrissey en los años 70 antes de convertirse en líder del grupo The Smiths.</p>	B 92 min Drama

Fuentes: Cinemex



RECOMENDACIONES

Evento	Lugar y Fecha
<p>Día Canino 2018</p>	<p>Xochitla Parque Ecológico (Carretera Circunvalación s/n, Tepetzotlán) Domingo 20 de mayo De 10:00 a 17:00 horas Entrada general \$175 pesos</p>
<p>En Xochitla ya estamos listos para recibirte en compañía de tu mejor amigo, tu perro. El domingo 20 de mayo de 2018, llevaremos a cabo la quinta edición del Día Canino que tendrá una serie de actividades muy divertidas para que juntos pasemos un día de pelos, huellitas y recompensas. (xochitla.org.mx)</p>	
<p>Taller gratuito Ciencia Conciencia</p>	<p>Museo Archivo de la Fotografía (Guatemala 34, Colonia Centro Histórico) Sábado 19 y 26 de mayo 11:00 horas Entrada libre</p>
<p>Con los talleres los asistentes fortalecerán habilidades como: predecir, observar, experimentar, así como iniciativa, creatividad y capacidad de organizarse. Están divididas en 5 rubros: situaciones de aprendizaje, retos, rompecabezas y acertijos, relacionados con el arte, biología, física y óptica. (cultura.cdmx.gob.mx)</p>	
<p>Tour por el interior del Estadio Azteca</p>	<p>Estadio Azteca (Calz. de Tlalpan 3465, Sta. Úrsula Coapa) Lunes a viernes de 10:00 a 17:00 horas Sábados y domingos de 10:00 a 14:00 horas Entrada general: niños \$80 pesos; adultos \$120 pesos. Informes (55)54873215 / (55)72586570</p>
<p>Estos tours son recorridos guiados donde conocerás la historia del estadio, su trascendencia, datos importantes y zonas exclusivas, como vestidores, cancha, sala de prensa, túnel maratón y placas conmemorativas. (dondeir.com)</p>	
<p>La calavera de cristal</p>	<p>Teatro La Capilla (Madrid 13, col. Del Carmen) Sábado 19 de mayo 12:30 horas Entrada general \$150 pesos</p>
<p>¡Abróchate el cinturón de seguridad! Éste será un viaje lleno de emociones. La calavera de cristal llegará al Teatro La Capilla con marionetas, <i>mapping</i> y música en vivo para divertir a toda la familia. Está basada en la primera novela gráfica del escritor Juan Villoro.</p> <p>La obra nos lleva al homenaje por el décimo aniversario de la muerte del capitán Rodríguez Plata, donde su hijo Gus se da cuenta de que la vida de su padre es un misterio para él. De la mano de su amigo Máquina resolverá los enigmas que rodean la muerte de su papá. En el trayecto conseguirá cómplices, como su tío Felipe, un científico loco y su fiel asistente, el gordo Bernabé. También contará con la ayuda de Jerónimo "el Reptil" Rodero.</p>	

Toda la pandilla deberá combatir a Venus de Venegas, un millonario coleccionista de dulces exóticos y de piezas arqueológicas, y a sus secuaces: la hermosa Circe, el conserje del Museo de Antropología Xipe Totec, un sacerdote corrupto llamado Mano Santa y Roberto Bob Bobby, corredor de autos.

La obra se vale de disciplinas como acrobacia en telas, teatro de sombras, marionetas y mapping. El objetivo es que los pequeños espectadores se enganchen rápidamente en la historia y salgan con ganas de leer el libro. (timeoutmexico.mx)

Hagamos un libro

Centro Cultural Elena Garro
(Fernández Leal 43, Del Carmen)
Sábado 19 de mayo
12:00 horas
Entrada libre

Elegancia y sencillez son las palabras para describir a la encuadernación japonesa, tema del taller que impartirá Jorge Villegas (narrador oral) en el sábado de Arte y letras del Centro Cultural Elena Garro.

La encuadernación japonesa es un tipo de encuadernación artesanal en la que no hay lomo y donde las tapas están cosidas entre sí. Luce muy bien estéticamente y es muy fácil de aprender. Además, se puede hacer en libros, cuadernos, diarios, álbumes y todo lo que se te ocurra encuadernar.

A través de la historia El increíble niño comelibros (Oliver Jeffers, 2007) Jorge adentrará a los pequeños al mundo de este tipo de encuadernado. Este título, cuenta la aventura de Enrique, un niño al que le encantan los libros, tanto, que un día en vez de probar su paleta, le dio una mordida al libro. Enrique pasó de comer una palabra, a una oración, una página, hasta llegar a comerse el libro por completo. Todo parecía bueno, pues todo el contenido del libro llegaba al cerebro de Enrique y pensando que se convertiría en el ser más listo del mundo, no vio venir las consecuencias.

No dejes que tus niños se pierdan el desenlace de esta historia y la técnica japonesa para hacer un libro lleno de imaginación y creatividad.

Recuerda que el taller va dirigido a niños de 5 a 12 años, y que hay cupo limitado, por lo que deberás programar tu alarma para llegar puntual al registro. (timeoutmexico.mx)

De la vida secreta de los gatos

Foro 37 Casa de Cultura
(Londres 37, col Juárez)
Sábados y domingo hasta el 27 de mayo
13:00 horas
Entrada general \$150 pesos

Los gatos no sólo se apoderaron del internet –y de nuestros corazones–, ahora quieren conquistar el teatro de papel y para lograrlo tiene un as bajo la manga, se trata de la obra De la vida secreta de los gatos.

La aventura comienza con Sir Thomas Malory Tapioca, caudillo gatuno que llevó a su clan a una tregua con los humanos; el siguiente turno corresponde a Lorenza, la gatita chiquitita, ligerita, que, de tanto dormir, se convirtió en una descomunal gigantogata... Finalmente, el ratón acróbata Rodolfo nos transporta al momento en que conoció a Timotea, una felina multicolor que conquistó las alturas.

Para recrear el ambiente de misterio y magia que rodea a los felinos, la expresión gráfica de los tres segmentos de la obra es fruto de distintos artistas visuales: Moniek Driesse, Paula Vite y Sergio Alberto Tamayo Castelar.

Los mininos de papel son creaciones únicas que cobrarán vida en el escenario del Foro 37 y despertarán la imaginación de los pequeños espectadores.

La dirección está a cargo de Mauricio Martínez y el guion es de Gerardo Castillo. Ana Cordelia Aldama y Miguel Ángel Morales son los actores que harán magia frente al público (timeoutmexcio.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 del 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>Los mejores miradores de la CDMX</p>	<p>Diversas Sedes Información https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas</p>
<p>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: https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/miradores-el-df-desde-las-alturas</p>	
<p>Zoológico de Chapultepec</p>	<p>Bosque de Chapultepec I Sección De martes a domingo De 9:00 a 16:30 horas. Entrada libre</p>
<p>Es innegable que nuestro planeta atraviesa por un momento histórico en el que hay de dos sopas: o lo cuidamos o lo perdemos. Por esta razón es importante que en el tiempo libre que pasas con tus hijos enseñes a apreciar y valorar el medio ambiente y esto implica conocer la diversidad animal que hay. El zoológico de Chapultepec cuenta con cerca de 250 especies bajo su resguardo (cerca de 1930 animales) distribuidos en cinco áreas según su procedencia. Sin duda, una de las actividades para niños en CDMX gratis en junio 2017 que debemos hacer constantemente. (Dondeir.com)</p>	
<p>Parque Bicentenario</p>	<p>Parque Bicentenario (5 de mayo 290, San Lorenzo Tlaltenango) De martes a domingo De 7 a 18:00 horas. Entrada libre</p>
<p>Sin duda, este parque uno de los 'hot spot' familiares de nuestra ciudad, pues aquí encontrarás un amplio espacio para disfrutar del clima y hacer una suerte de picnic fuera de lo normal. Encontrarás canchas para jugar basquetbol y futbol, pista para andar en bici, juegos infantiles y más amenidades. Si no lo conoces, es el momento de instaurar una tradición familiar. (dondeir.com)</p>	
<p>Huerto Roma Verde</p>	<p>Huerto Roma Verde (Jalapa s/n, col. La Roma) Permanente Mar-vie 10am-2pm, 4-6pm, sáb-dom 10am-2pm</p>
<p>No hay mejor manera de inspirarse para crear un huerto, que recorriéndolo personalmente. Uno de estos rincones verdes se encuentra inmerso en nuestra urbe, casi como un pequeño tesoro escondido.</p>	

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)



AGENDA FAMILIAR DE FIN DE SEMANA

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

Aviso de privacidad

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

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

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

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