



Agenda familiar de fin de semana



CUIDA TU SALUD

- **Dormir cinco horas o menos aumenta la tasa de mortalidad en adultos menores de 65 años.**

El Stress Research Institute de la Universidad de Estocolmo y el Instituto Karolinska sueco unieron fuerzas y recursos para realizar un estudio que relaciona las horas de sueño con la tasa de mortalidad. La conclusión a la que han llegado los investigadores es que los adultos menores de 65 años que duermen cinco horas o menos diarias tienen una tasa de mortalidad más alta. Eso sí, el sueño se puede recuperar y si se compensa con más horas de descanso los fines de semana, por ejemplo, los niveles se equiparan al de los que duermen de siete a ocho horas.

Publicada por el Journal of Sleep Research, esta investigación recogió los datos de 38.000 adultos a lo largo de todo el territorio nacional sueco en 1997 y les hicieron un seguimiento durante 13 años para controlar la mortalidad de la muestra de estudio. Una vez tenidos en cuenta otros factores como el sexo, el índice de masa corporal, si fumaban o no, la actividad física realizada y si trabajaban por turnos, la conclusión a la que se llegó es que los adultos que duermen cinco horas o menos al día por norma tienen una tasa de mortalidad mayor en un 65%.

Sin embargo, y contra lo que pueda parecer, dormir mucho tampoco es tan bueno. A tenor de los datos recopilados, quienes duermen ocho o más horas registran una tasa de mortalidad un 25% más alta que la de quienes duermen entre seis y siete horas al día. De lo cual se deduce que lo ideal, en este sentido, está en esa horquilla de tiempo de descanso.

Otro de los puntos comprobados es que si bien dormir cinco o menos horas diarias no es saludable, esta falta de sueño se puede compensar. Torbjörn Åkerstedt, primer autor del estudio, en declaraciones recogidas por The Guardian, asegura que la existencia de otros estudios previos que relacionaban tasa de mortalidad y sueño se quedaban en la semana laboral así que sospechó que “podría haber alguna modificación si incluyes también el fin de semana de sueño o el día libre. La suposición en esto es que el sueño de fin de semana es un sueño de recuperación”.

Uno de los datos curiosos del estudio es que superados los 65 años desaparece la relación entre patrones de sueño y mortalidad. Algo que según Åkerstedt tiene que ver con el hecho de que los mayores duermen lo que necesitan. Lo cierto es que, a partir de esa edad, ya jubilados, no están sujetos a horarios laborales que determinen sus horas de descanso.

Por otro lado, aunque la investigación no entró a analizar más en profundidad las causas de muerte, su autor principal ha destacado que “es posible que dormir poco tenga un efecto negativo en el cuerpo, mientras que un sueño prolongado podría ser un signo de problemas de salud subyacentes”. De ahí que la tasa de mortalidad sea más alta tanto si se duerme poco como si se duerme mucho. (yahoo.com)



MEJORES FINANZAS PERSONALES

- **Dos hábitos para evitar endeudarse con su tarjeta**

Conocer la fecha de corte y la tasa de interés de la tarjeta de crédito, comprar a meses sin intereses y pagar el total del saldo antes de la fecha de límite son datos importantes que se deben considerar para no afectar la economía familiar, afirmó Credifiel.

La entidad financiera informó que, de acuerdo con información del Banco de México (Banxico), durante el 2017 y lo que va de este año se han emitido 24.9 millones de tarjetas de crédito para personas físicas, de las cuales se estima que sólo 16% de los tarjetahabientes sabe cómo se calculan los intereses en sus estados de cuenta.

Datos importantes sobre su plástico.

La firma señaló que conocer la fecha de corte le permitirá planear compras en los primeros días para tener el tiempo suficiente para pagar, pues por lo regular las tarjetas de crédito fijan la fecha de pago entre 20 y 30 días a partir del día del corte.

Asimismo, indicó en un comunicado, resulta indispensable conocer la tasa de interés de la tarjeta para decidir con qué plástico se realizarán los gastos, además de evitar los cargos por cobranza para no incrementar la deuda, por lo que sugiere pagar el total del “saldo para no generar intereses”. (eleconomista.com.mx)



INTERNET Y TECNOLOGIA

- **SkyAlert llegará con su alerta sísmica a 20 estados del país.**

El director de la app, Álvaro Velasco, aseveró que gracias a las más de 250 mil suscripciones a la aplicación, la empresa mexicana financió la ampliación de su red de sensores que permitirá tener mayor certeza y rapidez para detectar y alertar sobre sismos provenientes no sólo de la costa, sino también del interior del país.

A poco más de ocho meses de los sismos de septiembre pasado que sacudieron al país, la aplicación SkyAlert anunció que su sistema de alertamiento sísmico ha ampliado su área de cobertura para dar servicio a 20 estados de la República, impactando con ello al 80 por ciento de los mexicanos que viven en zonas sísmicas.

“Crecimos y reinvertimos prácticamente todo lo que llegó a través de las suscripciones de la aplicación en nuevos sensores, y estamos ampliando la red en un poquito más del doble de lo que teníamos en 2017, y ya estamos listos para empezar a liberar esos nuevos sensores porque ya pasaron por una etapa de pruebas”, explicó.

En este sentido, recordó que antes del sismo de magnitud 7.1 ocurrido el pasado 19 de septiembre, la red de alertamiento sísmico de SkyAlert estaba conformada por 60 sensores localizados en nueve estados, generando una cobertura de alerta en 11 entidades.

Sin embargo hoy, con una inversión de más de siete millones de pesos producto de las suscripciones a la app, esta red ha sido reforzada con 63 sensores más para dar un total de 123, logrando así fortificar el sistema en 14 estados como Morelos, Puebla, Oaxaca, Chiapas, Guerrero y el Estado de México.

Igualmente, en Orizaba, Veracruz, e Hidalgo, se instalaron por primera vez sensores para ayudar a detectar de manera pronta los sismos intraplaca que podrían afectar gravemente a la zona centro del país. (excelsior.com.mx)

Cultura



AGENDA CULTURAL

- **Inauguran durante la Noche de Museos exposición Huicholes y Rarámuris en el MAP.**

En la exposición Huicholes y Rarámuris, el pintor Florencio Zavala plasma la fuerza de mitos y leyendas, así como los paisajes coloridos de los territorios de estos dos pueblos originarios de México. Historias, tradiciones, orígenes, cosmovisión, colores y paisajes de estos grupos indígenas son interpretadas y recreadas por el trabajo de este artista plástico.

La muestra abrió al público el miércoles 30 de mayo en el Museo de Arte Popular (MAP), en el marco de la Noche de Museos que organiza la Secretaría de Cultura capitalina, la cual en esta ocasión se sumó a la conmemoración por el Día Internacional de los Museos a través de la iniciativa Mayo, Mes de los Museos en la Ciudad de México, instituida a partir del 18 de mayo de 2018 por Acuerdo del Jefe de Gobierno para celebrarse cada año.

Huicholes y Rarámuris —integrada por 18 pinturas al óleo sobre tela, permanecerá en exhibición hasta el 12 de agosto— fue inaugurada por el director del MAP y por el propio artista Florencio Zavala.

“Florencio Zavala es un artista visual que ha trabajado el tema de grupos originarios desde hace mucho tiempo. Más que hacer una interpretación, él busca entender a estos pueblos, en especial a los rarámuris (tarahumaras) y huicholes (wixáricas), pues no sólo son parte de nuestra herencia, sino que tienen un enorme valor porque saben sobrevivir y conservar sus tradiciones, y forman parte del rostro de México”, expresó el director del MAP durante el acto inaugural del montaje.

Zavala dijo que lleva 20 años trabajando en torno a los pueblos originarios de México. En estas dos décadas, añadió, “me ha quedado claro que estos pueblos nos llevan al color, respeto y a la armonía; quiero que con mi obra no nos olvidemos de dónde pertenecemos todos”.

Asimismo, como parte de la Noche de Museos, en el Museo de Arte Popular se iluminaron los alebrijes gigantes que se exhiben en este recinto ubicado en Revillagigedo 11 (Centro Histórico). La actividad congregó a un numeroso público. (cultura.cdmx.gob.mx)

	Sinopsis	Generales
La pequeña bruja The Little Witch (Alemania)	La Pequeña Brujita tiene un gran problema: sólo tiene 127 años lo que significa que es muy joven para bailar en el día más importante para todas las brujas. Pero aún así, ella decide colarse pero es descubierta inmediatamente y se le impone el duro castigo de aprenderse 7892 hechizos en el plazo de un año. Para la pequeña Brujita no será nada fácil pues no logra concentrarse además de que la malvada bruja Rumpumpel hará todo para que no lo logre. Así que la Brujita junto con su inseparable amigo, el cuervo Abraxas lucharán juntos para lograr la meta.	A 104 min Aventura
Aún más bella De plus belle (Francia)	Recién curada de cáncer de seno, Lucie trata de retomar su vida. Sin embargo, aunque su familia y amigos la alientan para que siga adelante, ella no encuentra la fuerza para hacerlo. Cuando conoce a Dalila, una profesora de danza que invita a mujeres como Lucie a vivir plenamente, a quererse, aceptarse y amarse de nuevo, se transforma su perspectiva de sí misma y de la vida. En medio de éste proceso conoce a Clovis, un hombre atractivo y seductor que intrigado por el carácter de Lucie, hará todo lo posible por conquistarla pese a sus constantes negativas.	B 100 min Romance
Mamá y papá Mom and Dad (Estados Unidos)	Un extraño trastorno de origen desconocido provoca repentinamente que los padres dentro de un tranquilo vecindario se vuelvan violentos contra sus propios hijos, Carly y su hermano Josh tienen que luchar para sobrevivir a un violento ataque de sus propios padres. Atrapados en su propio hogar con su enloquecida mamá y papá, Carly y Josh se ven obligados a defenderse de las mismas personas que los han cuidado durante toda su vida.	B15 86 min terror
Sexy por accidente I Feel Pretty (Estados Unidos)	Una chica corriente, que se enfrenta cada día a sus inseguridades, despierta de una caída creyendo que de repente es la mujer más bella y capaz del planeta. Con esta nueva confianza en sí misma se siente capaz de vivir su vida sin complejos ni limitaciones pero, ¿qué pasará cuando se dé cuenta de que su apariencia en realidad no ha cambiado?	B 110 min comedia
Cuando ellas quieren		

<p>Book Club (Estados Unidos)</p>	<p>Diane ha enviudado recientemente después de 40 años de matrimonio. Vivian disfruta de sus hombres sin ataduras. Sharon todavía está superando un divorcio de hace décadas. El matrimonio de Carol ha perdido la chispa después de 35 años. Estas cuatro amigas le han dado un giro a la vida con fines divertidos cuando su club de lectura aborda la novela "50 Sombras de Grey". Desde descubrir un nuevo romance hasta reavivar viejas llamas, se inspiran mutuamente para hacer de su próximo capítulo el mejor capítulo.</p>	<p>B 103 min Comedia</p>
<p>Eres mi pasión Eres Mi Pasión (México)</p>	<p>¿Qué hacer cuando tu pasión te consume y pones en peligro todo lo que amas? Esa es la historia de Pedro Gallo, un hombre fanático del fútbol, tanto que desarrolla una pasión extrema que le impide llevar una vida normal y pone en riesgo todo lo que le importa: su trabajo, su familia y su matrimonio. Cuando su mujer lo corre de la casa y le pone un ultimátum: "El fútbol o yo", él decide dar una vuelta a su vida y unirse a un grupo de apoyo para adictos, dándose cuenta que lo único que puede hacer para recuperar su vida es enfrentando su adicción, "su fútbol-holismo"</p>	<p>B 120 min Comedia</p>

Fuentes: Cinemex y Cinépolis



RECOMENDACIONES

Evento	Lugar y Fecha
<p>La fábrica de cine: Estudios Churubusco 1945-2017</p>	<p>Estudios Churubusco (Atletas 2, Country club) Hasta el 2 de septiembre Martes a domingo De 10:00 a 18:00 horas Entrada libre</p>

Por primera vez los estudios Churubusco, el complejo de producción y postproducción más grande de Latinoamérica, abre sus puertas para que disfrutes de un recorrido lúdico e interactivo por los espacios donde se ha filmado lo mejor del cine mexicano. Verás la motocicleta de Pedro Infante del filme A toda máquina (1951), el escarabajo de Cronos (1993) de Guillermo del Toro y el coche que conducía Gael García durante el épico choque de Amores perros (2000). La exposición que terminaría en abril, extendió sus fechas hasta el 2 de septiembre en el Edificio Luis Buñuel de los estudios. Son tres los espacios que puedes recorrer, el primero muestra en orden cronológico más de siete décadas de películas producidas en sus diversas etapas de producción. La segunda sección está dedicada al trabajo de hombres y

mujeres dedicados a esta industria, se encuentran maquetas, fotos, vestuario y equipo técnico. La última parte incluye dos sets cinematográficos; uno representa una hacienda típica del cine nacionalista y en el otro hay un green screen que permite la superposición digital de imágenes y planos para crear efectos. (timeoutmexico.mx)

El costal, un show de La Troupe

Teatro Sergio Magaña

(Sor Juana Inés de la Cruz 114, Santa María la Ribera)

Sábado 2 y domingo 3 de junio

13:00 horas

Entrada general \$149 pesos

¡La Troupe está de fiesta! La compañía de clown para niños llegará al Teatro Sergio Magaña con el espectáculo El costal, protagonizado por Toño Canica y Titirola, y por cinco músicos, quienes conforman La Sonora Mole de Olla. El costal es una obra que forma parte de la celebración de los 45 años de vida artística de Toño Canica, músico, actor, titiritero y director musical de La Troupe -autores de montajes para niños como Charivari y Cuando canta un alebrije. Con trapos viejos, chácharas y cachivaches, conoceremos a los personajes que Toño Canica trae en un costal, en él guarda todo lo que se encuentra a su paso y ya no sirve o ha sido desechado por sus dueños, para reciclarlo en instrumentos, vestuario, utensilios y escenografía con los cuales cuenta historias fantásticas. En este andar conocerá a Titirola, la “dama de la limpieza”, que interrumpe al actor-payaso-músico Toño Canica porque pretende limpiar el lugar donde él presentará su función.

El costal es un espectáculo que integra canciones, historias y personajes fantásticos, como El Dr Nillo Zafado, un doctor, científico y genio que vivió hace mucho tiempo y que reencarna en el siglo XXI para curar niños en mal estado, junto con su ayudante Igorola, o dos simpáticos extraterrestres que traen un mensaje para los niños de la tierra a ritmo de reggae y ska, y que se llaman Los Skaterrestres.

El show tiene música y canciones que hacen reflexionar sobre los derechos de las niñas y los niños, la educación familiar y la salud, y problemáticas como el acoso escolar, la violencia y hasta el deterioro ambiental.

(timeoutmexico.mx)

Parque Temático Mini Mundos

Parque Temático Mini Mundos

(Huertas 171, en Tequexquinahuac, Tlalnepantla)

Martes a domingo

De 9:00 a 18:00 horas

Entrada libre

Mini Mundos ahí está, con sus 38 monumentos en chiquito. Los más ensalzados son los del propio Estado de México: el Acueducto del Padre Tembleque, las Torres Bicentenario de Toluca, las Torres de Satélite, el Centro Ceremonial Otomí de Temoaya y el Cosmovitral. Ah, y el teleférico de Ecatepec, en el que además ¡te puedes subir! También está cotorrón ver las maravillas chilangas en miniatura, como el Palacio de Bellas Artes, el Ángel de la Independencia, el edificio de Rectoría de la UNAM o la Basílica de Guadalupe.

Luego empieza el viaje por el mundo. Acá tienes la posibilidad de ver la Estatua de la Libertad sin tomar el barquito lleno de turistas, hacerle jetas a la Casa Blanca, tomarte la foto vaciladora empujando la Torre de Pisa, jugar a las escondidillas en los Guerreros de Terracota, declararle tu amor a alguien al pie de la Torrecita Eiffel o encontrar las 10 diferencias entre esta versión cucha de las ruinas de Petra y la fachada del desaparecido Bar Bar. Santa Sofía, el Taj Mahal, el Coliseo romano, el Cristo de Corcovado, la Ópera de Sydney y la Basílica de San Pedro están solo a unos cuantos pasos de separación, ¡qué viaje! (chilango.com)

Festival de hadas y duendes 2018	Parque Lincoln (Emilio Castelar 163, Polanco) Domingo 3 de junio De 12:00 a 19:00 horas Entrada: adultos \$130 pesos; niños \$40 pesos
---	---

A ciencia cierta no sabemos si existen o no, pero este Festival de hadas y duendes 2018 en el Centro te hará viajar en el tiempo a una época donde la magia y las batallas medievales estaban a la orden del día. Podrás adentrarte a un mundo mágico repleto de magos, hechizos, princesas, caballeros, juglares, criaturas fantásticas, hadas, duendes y gnomos.

Durante el Festival de hadas y duendes 2018 podrás ver con tus propios ojos combates de caballeros, de seres de inframundo, danzas de princesas, escuchar música de gaitas, conocer el hechizo de las misteriosas bailarinas de árabe, tomarte foto con aves, y practicar tu tiro con arco, flechas y espadas. Uno no sabe cuándo se vaya a necesitar. (dondeir.com)

Tour por el interior del Estadio Azteca	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
--	---

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)

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.

<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>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>
--	---

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>

<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>
--	---

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. 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>	