



Agenda familiar de fin de semana



CUIDA TU SALUD

- **Náuseas: un síntoma, múltiples causas.**

La desagradable sensación en la parte superior de la garganta de tener ganas de vomitar (náuseas) es un síntoma, no una enfermedad por sí misma. Quienes padecen náuseas recurrentes deben estar atentos, pues puede ser aviso de un padecimiento complejo.

¿Por qué se producen?

La sensación de "estómago revuelto" es activada por un mecanismo de defensa natural del organismo.

Esta secuencia de estímulos es coordinada por el centro del vómito (en la parte baja del cerebro), que puede responder a señales provenientes de boca, garganta, estómago, intestinos, oído interno y redes neuronales que interpretan impulsos sensoriales provenientes del olfato (olores desagradables) y la vista (observar a alguien que vomita hace que se experimente asco).

Causas frecuentes

- Comer en exceso o ingerir alimentos en mal estado.
- Mareo por movimiento (cinetosis).
- Náuseas en el embarazo se deben al incremento en la concentración de hormonas.
- Alergia a alimentos.
- Beber alcohol y experimentar resaca.
- Fumar en exceso.
- Estrés y nerviosismo.
- Sueño y descanso deficiente.
- Exposición prolongada al sol.
- Encontrarse en lugares cerrados y calurosos sin circulación adecuada de aire.
- Padecer inflamación e infección en oído medio (otitis).
- Sufrir infestación por parásitos intestinales.
- Tratamientos de quimioterapia o radioterapia.
- Enfermedad de Ménière.
- Levantarse bruscamente o hacer esfuerzo físico importante.
- Diabetes o elevación de los niveles de glucosa en sangre.

(saludymedicinas.com.mx)

- **Analfabetismo financiero y bienestar.**

La mayoría de nosotros somos analfabetas financieros, pues sabemos poco o nada sobre el manejo de nuestro dinero y que deberían de estar en nuestro radar.

Para muestra las siguientes preguntas ¿Qué tan preparado te sientes para tomar decisiones financieras? ¿Cómo lidias con tus finanzas personales? ¿Qué tan importante es el bienestar en tu lugar de trabajo?

Marcela Flores, directora de *Lockton México*, firma especializada en administración de riesgos, asegura que la salud y el bienestar de los individuos se ven afectados al no contar con una buena gestión de sus finanzas personales.

Dice que a nivel global, los cambios que se viven en el panorama económico, la seguridad financiera es responsabilidad, cada vez, de cada uno de los individuos. Estamos, como dicen muchos especialistas, en la época de la responsabilidad personal.

Estudios realizados por el *Global Financial Literacy Excellence Center (GFLEC)* a nivel global, demostraron que la mayoría de los países reprueban en educación financiera básica: menos del 30% de la población mundial conoce conceptos básicos de finanzas, esto debido a que en las escuelas no se enseña educación financiera en general, sino sólo a determinados perfiles como financieros, ingenieros mecánicos, economistas.

La directora de *Lockton México* asegura que existen tres conceptos básicos de educación financiera y finanzas personales que todos los individuos deben de tener en cuenta para lograr sus objetivos:

1. La capacidad de hacer frente a gastos de emergencia como: gastos médicos, legales, reparaciones de autos.
2. La capacidad de administrar bien una deuda y tener conocimiento del riesgo: lo cual otorgará una menor probabilidad de tener “demasiada deuda”.
3. Contar con ahorros a largo plazo: lo cual brindará una mayor probabilidad a las personas de planificar su jubilación y de tener inversiones financieras, aparte de las cuentas de jubilación.

En la medida en que las personas conozcan estos tres conceptos básicos será mayor la probabilidad de que planifiquen su jubilación, sin embargo, si se empieza a hablar de jubilación sin tener estos conceptos claros difícilmente van a tener ahorros más allá de las cuentas obligatorias que puedan tener en los planes de retiro. Las personas que tienen mayores conocimientos financieros no solamente planean más sino que tienen más probabilidades también de participar en el mercado bursátil, en diversificar y buscar alternativas para generar un patrimonio para su retiro, establece Flores.

Finalmente para concluir, la directora de *Lockton México*, hizo hincapié en que todo el mundo necesita aprender a manejar finanzas, no solamente los contadores, los financieros o los economistas.

Es una habilidad esencial que todo el mundo necesita tener hoy en día ya que, actualmente, la educación financiera es como leer y escribir, si no le damos la importancia no vamos a lograr generar un impacto para que las personas se preocupen por lograr un retiro. (dineroenimagen.com)



- **Busca Udemy más contenido en español.**

Existe un gran interés de parte de los mexicanos por aprovechar las herramientas en línea para aprender, pero lo que hace falta son más cursos y contenido en español, algo que *Udemy* espera resolver atrayendo a más instructores.

Actualmente esta plataforma que conecta a maestros o instructores con alumnos de todos los niveles académicos cuenta con 20 millones de usuarios en el mundo, y en México comenzó a operar hace poco más de un año.

“En el país hemos visto mucho interés. Nuestros usuarios han crecido 90 por ciento un año sobre el otro. También hay interés por parte de quienes quieren enseñar, ya que el número de éstos creció 130 por ciento y se duplicó la cantidad de cursos publicados por instructores mexicanos”, reveló la directora general para Hispanoamérica y España, Denisse Halm.

Al platicar con Excelsior, indicó que estos números son positivos porque muestran la demanda que existe en este mercado de educación en línea, pero todavía hay mucho por hacer.

Esto porque la plataforma cuenta con más de 65 mil cursos en más de 50 idiomas diferentes, pero el número de éstos en español aún es limitado y el contenido no es tan complejo.

“*Udemy* es conocida como una plataforma para aprender cosas de tecnología como desarrollo web, lenguajes de programación o inteligencia artificial. El catálogo en español le falta ser más específico, por ejemplo, en inglés hay varios cursos del lenguaje Apache Kafka que son muy demandados, pero en español no hay ninguno”, relató.

BUSCAN MÁS INSTRUCTORES

Es por eso que están invirtiendo para que la plataforma sea más conocida en países como México y sobre todo que más personas se conviertan en instructores.

Entre las ventajas con respecto a otras empresas similares, Halm comentó que ofrecen flexibilidad porque los instructores deciden cómo diseñar su curso, el precio y la forma de promocionarlo.

Destacó que, si bien los cursos están basados en tutoriales en formato de video, pueden adjuntar recursos adicionales y tener la posibilidad que éstos sean más prácticos que teóricos, lo que ayuda a los estudiantes a estar preparados.

“Queremos incentivar a que más mexicanos se sumen como instructores y compartan su conocimiento, es una buena forma de generar ingresos”, agregó.

(excelsior.com)



- **Festival Internacional de las Culturas en Resistencia Ollin Kan.**

Ollin Kan es un festival cultural y artístico que toma su voz del náhuatl que se refiere al lugar del movimiento, el lugar de la regeneración, del constante cambio en la creación y en la vida misma.

Se trata de un festival cultural en el que la programación se fundamenta en el amplio mundo de las expresiones musicales, dancísticas y rituales de las culturas originarias de los pueblos en resistencia, ¿resistencia a qué? A la enorme devastación que ha provocado la globalización y sus políticas de saqueo y despojo de los pueblos del mundo.

Es el espacio-tiempo que los recibe y cobija, que se abre para la reflexión, para el aprendizaje, la aceptación y la defensa de las culturas comunitarias, espacio que habita la multiculturalidad y la pluralidad étnica que crea nuevos derechos sociales culturales en un ámbito de tolerancia e inclusión.

Ollin Kan es un espacio para promover las culturas ancestrales de la tierra. Su misión es la de generar públicos en torno al gusto y conocimiento de las artes y culturas originarias; reuniendo artistas nacionales e internacionales en escenarios públicos y abiertos de nuestra capital y otros espacios en el país para el enriquecimiento de la vida cultural en México. Su objetivo esencial es el de promover políticas públicas culturales que tienen una relación dialéctica con los pueblos primigenios de México y del mundo. Así mismo, su vocación es fomentar el intercambio artístico y cultural entre los pueblos con el enorme caudal cultural que forma parte del patrimonio y la diversidad de nuestro país. (del 11 al 15 de julio).

José Luis Cruz Director Ollin Kan



| | Sinopsis | Generales |
|--|--|---------------------------------|
| Ant Man y wasp <i>Ant-Man & The Wasp</i> (Estados Unidos) | Tras lo sucedido en 'Capitán América: <i>Civil War</i> ', Scott Lang debe lidiar con las consecuencias de sus acciones como superhéroe y como padre. Mientras intenta equilibrar su vida familiar con sus responsabilidades como <i>Ant-Man</i> , Hope Van Dyne y Hank Pym recurren a él con una nueva misión muy urgente. Scott debe, una vez más, ponerse el traje y aprender a luchar junto a La Avispa mientras el equipo trabaja para descubrir secretos de su pasado | B 118 min Ciencia ficción |

| | | |
|---|--|-------------------------|
| Un final feliz <i>Happy End (Austria)</i> | <p>La más reciente películas del ganador del Oscar, Michael Haneke, Un Final Feliz, es una crítica social sobre una familia burguesa que posee un empresa en Calais, al lado de los campamentos donde viven miles de refugiados, mientras presencian el final de la vida del más viejo de sus miembros, George, el que se dedica a recordar los tiempos pasados y mejores.</p> | B15 110 min Drama |
| Locos de amor <i>Locos de amor (Perú)</i> | <p>Una madre soltera y el hombre que no ha podido olvidarla desde que tenía 23 años. Una mujer que anhela ser madre y un padre soltero en sus cincuentas que solo piensa en ella. Un hombre descorazonado que empieza a salir con una conductora que da consejos de amor en la radio. Y una mujer madura que llega de Miami buscando nuevas experiencias. Una alocada y divertida comedia musical donde los personajes descubrirán que nunca es tarde para volver a estar Locos de amor.</p> | B 110 min Comedia |
| La maldición del diablo <i>Jang-san-beom (Corea de Sur)</i> | <p>Mary está embarazada de gemelos, pero, en el parto, uno de los bebés muere. Diagnosticada con depresión postparto, la mujer entra en una espiral de neurosis, sobre todo cuando descubre las historias sobre un ente demoníaco que se alimenta de las madres y los recién nacidos.</p> | B15 87 min Terror |

Fuente: Cinemex



RECOMENDACIONES

| Evento | Lugar y Fecha |
|---|---|
| Parque Inspark | Plaza Carso, 1er nivel <i>(Iago Zurich, esq. Cervantes Saavedra, Polanco)</i> Mar. y jue., 16:30 y 18:45; vie., 15:15, 17:00 y 18:45; sáb., 13:45, 15:30, 17:15 y 19:00; dom., 13:15, 15:00, 16:45 y 18:30 horas Entrada general martes a jueves \$199 pesos; viernes a domingo \$249 pesos |
| <p>El nuevo Parque Inspark te lleva a vivir aventuras llenas de adrenalina por medio de la tecnología ¿Te imaginar sentir que vas en caída libre, sin estar cayendo realmente? o explorar la cima de una montaña, sentir el frío y la adrenalina, ¿sin poner en riesgo tu vida? Ahora eso y más es posible en el nuevo Parque Inspark, donde gracias a la tecnología podrás explorar el universo, una cancha de futbol o subir a una montaña rusa de forma virtual. Algunos lo llaman una experiencia que revolucionará tus sentidos o el parque del futuro, porque mediante el uso de la tecnología VR, el arte digital y el entretenimiento ofrecen atracciones que te llevan a remar a los ríos más rápidos, o a sentir que vuelas mientras estás colgado de un arnés, pero tus ojos y tu mente navegan en un mundo virtual. (dondeir.com)</p> | |

| | |
|---|---|
| <p>Yahualli Teatro, máscaras y música en vivo</p> | <p>Foro Contiguo América (Arizona 156, col. Nápoles) Domingos de julio 13:00 horas Entrada general \$150 pesos</p> |
|---|---|

Yahualli es la aventura de una joven llamada Emilia, quien en medio de un mundo de guerra y caos, decide salvar a un bebé –que ha sido abandonado a su suerte- para adoptarlo y criarlo como su propio hijo. Yahualli es una historia de amor maternal que servirá como metáfora para reflexionar sobre el amor, el cuidado y el arraigo a la tierra en donde se hace la propia vida. Yahualli es una puesta en escena para toda la familia, en la que el juego teatral de la máscara, la música en vivo, la danza y el humor serán encuentro, disfrute y fiesta escénica.
(cartelera.cdmx.gob.com)

| | |
|--|---|
| <p>18 años transitando el arte, contagiando emociones</p> | <p>FARO de Oriente (Clz. Ignacio Zaragoza s/n, col. Fuentes de Zaragoza, Iztapalapa) Sábados de julio A partir de las 11:00 horas Entrada libre, cupo limitado</p> |
|--|---|

Concierto infantil, belleza acartonada, x-plicit people vol. Iii, la casa de los deseos, interior-exterior. Sala táctil de las colecciones de la shcp, bailongo tropical, ganadoras del ariel, concierto del coro de faro de oriente y el ensamble comunitario del centro histórico, concierto de rock urbano, concierto de armónicas bluseras (cartelera.cdmx.gob.mx)

| | |
|----------------------------------|---|
| <p>Festival Ollin Kan</p> | <p>Multiforo Ollin Kan (San Fernando esq. Benito Juárez, col. Centro de Tlalpan) Del 11 al 15 de julio Entrada libre Programación www.festivalollinkan.com</p> |
|----------------------------------|---|

Ollin Kan, lugar del movimiento, es un festival propositivo que nos lleva a observar la otra mirada, la mirada que se nutre del lado izquierdo del cerebro, del sentido más profundo de la condición humana. Es un encuentro de las culturas primigenias, milenarias, de sus lenguas que evocan la poesía de los inicios de la humanidad y su relación con el cosmos. (festivalollinkan.com)

| | |
|--------------------------------------|--|
| <p>Fan Fest de Rusia 2018</p> | <p>Zócalo CdMx (Centro Histórico) Hasta el 15 de julio De 10:00 a 18:00 horas Entrada libre</p> |
|--------------------------------------|--|

Podrán ver en pantalla grande los partidos del Mundial, echarse una cascarita en las canchas, conocer el museo del fútbol con balones gigantes, intercambiar estampas, y comer todo lo que puedan. Pues por primera vez los *food trucks* llegaron al Zócalo para unirse a la celebración del Fan Fest de Rusia 2018, durante todo un mes, con actividades gratis. (dondeir.com)

| | |
|--|---|
| <p>Futura CDMX Centro Interactivo</p> | <p>Futura CDMX Centro Interactivo (José Mariano Jiménez 13, Colonia Centro) Hasta el 31 de Julio Lunes no hay actividades. Martes, miércoles y jueves 10:00 - 14:00 hrs Viernes, sábado y domingo 10:00 - 16:00 hrs. Accesos cada hora en punto, no se permite el acceso una vez iniciada la proyección. Entrada general \$110 pesos; nacionales \$60 pesos; Domingos y días festivo \$30 pesos</p> |
|--|---|

Un espacio de conocimiento que mediante tecnología de punta nos acerca la comprensión del proceso histórico, desarrollo y funcionamiento de nuestra capital mexicana. Exhibe la Gran Maqueta de la Ciudad de México, sobre la que cada hora se proyecta un audiovisual elaborado con la técnica de *videomapping*, que narra distintos sucesos históricos de la ciudad, contando con tres títulos: LATIDO MILENARIO, Nuestra Gran Ciudad de México. MÉXICO TENOCHTILÁN, Imperio de los lagos. 19S CDMX. En su Sala Interactiva se presenta un mosaico de información de la ciudad mostrada en nueve instalaciones multimedia, que nos hacen reflexionar sobre el devenir histórico y urbano de esta gran metrópoli. Además se presenta la obra del artista londinense Stephen Wiltshire quien dibujó la Ciudad de México de memoria sobre un lienzo de más de 4 m. de largo, gracias a su increíble memoria fotográfica. (cartelera.cdmx.mx.com)

| | |
|---|---|
| <p>Vaticano: De San Pedro a Francisco. Dos mil años de arte e historia</p> | <p>Antiguo Colegio de San Ildelfonso (Justo Sierra 16, Centro Histórico) Hasta el 28 de octubre Entrada libre previo registro en www.desanpedroafrancisco.com</p> |
|---|---|

Exposición que transita por dos mil años de historia del cristianismo, ligada a las civilizaciones y a las culturas del mundo, a través de obras artísticas y objetos litúrgicos que, si bien fueron materiales simbólicos y producto del espíritu de la fe, en la actualidad alcanzan una relevancia suprema y atemporal que los convierten en patrimonio de la humanidad. (cartelera.cdmx.gob.mx)

| | |
|---|---|
| <p>Vive en Mundial en Xochitla</p> | <p>Xochitla Parque Ecológico (Carretera Circunvalación s/n, Tepotzotlán) Junio y Julio De 9:00 a 17:00 horas Entrada general: niños \$65 pesos; adultos \$85 pesos</p> |
|---|---|

Con la emoción que despierta la justa futbolera más importante del mundo, en Xochitla además de transmitir todos los partidos en nuestro restaurante El Silo y en el auditorio del parque, nos hemos preparado con divertidas y sensacionales actividades para que chicos y grandes continúen disfrutando el entusiasmo de este evento singular. Los fines de semana, ven a vibrar de emoción con los partidos y luego quédate a disfrutar de nuestro ambiente futbolero. Tendremos retas futboleras, torneos de futbolito, concursos de dominadas y otras actividades en las que podrás ganar jerseys oficiales de la selección mexicana, balones del Mundial Rusia 2018, admisiones al parque, cuponerías para el uso de atracciones y más (xochitla.org.com)

| | |
|---|---|
| Exposición <i>Lego Playtime</i> de Verano 2018 | Papalote Museo del Niño <i>(2da sección de Chapultepec)</i> Hasta del 19 de agosto Entrada general al museo \$199 pesos |
|---|---|

Las vacaciones están a la vuelta de la esquina, y con ella llegan dinosaurios, figuras de tamaño real de *Star Wars*, aventuras con los personajes de Ninjago, LEGO Friends, y un *Creative Lab* para los más pequeños (dondeir.com)

| | |
|--|--|
| Planetario Digital Chimalhuacán | Parque Ecoturístico El Chimalhuache <i>(Chimalhuacán, edo. de México)</i> De martes a domingo De 10:00 a 17:30 horas Entrada general \$10 pesos |
|--|--|

La principal atracción del Planetario es el domo de inmersión digital, considerado como uno de los mejores equipados a nivel nacional con tecnología 4k, audio envolvente 3D, butacas reclinables y una capacidad para 220 personas. Además del domo, el sitio cuenta con siete salas para exposiciones permanentes y temporales. En una primera etapa, el inmueble alberga Casa de la Tierra, que consta de una esfera de dos metros de diámetro y cuatro proyectores. Áreas Naturales Protegidas, que contiene ocho infogramas con temáticas alusivas a la preservación de las especies y áreas protegidas. Probadita de Ciencia, consiste en diez mesas interactivas con temas como óptica, estática, dinámica y fases de la luna y Nebulosas, con 40 imágenes basadas en un concurso de astrofotografía. (chimalhuacan.gob.mx)

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

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)

| | |
|------------------------------------|--|
| Parque Temático Mini Mundos | Parque Temático Mini Mundos <i>(Huertas 171, en Tequexquahuac, Tlalnepantla)</i> Martes a domingo De 9:00 a 18:00 horas Entrada libre |
|------------------------------------|--|

Mini Mundos ahí están, 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)

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.

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)

Los mejores miradores de la CDMX

Diversas Sedes

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

Aprecia la belleza de la CDMX desde las alturas, te recomendamos los mejores miradores para ver los edificios y parques que hay en la capital. De sur a norte, te recomendamos los lugares más elevados para apreciar la vista.

Cerro del Tepeyac

Cerro de la estrella

Torre Latinoamericana

Mirador Picacho Ajusco

Monumento a la Revolución Mexicana

Bellini

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

Zoológico de Chapultepec

Bosque de Chapultepec I Sección

De martes a domingo

De 9:00 a 16:30 horas.

Entrada libre

Es innegable que nuestro planeta atraviesa por un momento histórico en el que hay de dos sopas: o lo cuidamos o lo perdemos. Por esta razón es importante que en el tiempo libre que pasas con tus hijos enseñes a apreciar y valorar el medio ambiente y esto implica conocer la diversidad animal que hay. El zoológico de Chapultepec cuenta con cerca de 250 especies bajo su resguardo (cerca de 1930 animales) distribuidos en cinco áreas según su procedencia. Sin duda, una de las actividades para niños en CDMX gratis en junio 2017 que debemos hacer constantemente. (Dondeir.com)

Parque Bicentenario

Parque Bicentenario

(5 de mayo 290, San Lorenzo Tlaltenango)

De martes a domingo

De 7 a 18:00 horas.

Entrada libre

Sin duda, este parque uno de los *'hot spot'* familiares de nuestra ciudad, pues aquí encontrarás un amplio espacio para disfrutar del clima y hacer una suerte de picnic fuera de lo normal. Encontrarás canchas para jugar basquetbol y futbol, pista para andar en bici, juegos infantiles y más amenidades. Si no lo conoces, es el momento de instaurar una tradición familiar. (dondeir.com)

| | |
|--------------------------|---|
| Huerto Roma Verde | Huerto Roma Verde (Jalapa s/n, col. La Roma) Permanente Mar-vie 10am-2pm, 4-6pm, sáb-dom 10am-2pm |
|--------------------------|---|

No hay mejor manera de inspirarse para crear un huerto, que recorriéndolo personalmente. Uno de estos rincones verdes se encuentra inmerso en nuestra urbe, casi como un pequeño tesoro escondido. Comprometido con el entorno ambiental y social, y a favor del intercambio justo, Huerto Roma Verde además de vender los productos que ahí mismo se cosechan (menta, albahaca, calabaza, betabel, jitomate, lechuga y cilantro, entre otros) y los materiales necesarios para crear tu propio huerto, abre sus puertas para que los curiosos visiten sus instalaciones con el fin de concientizarlos sobre el origen de los alimentos. Los niños disfrutarán del recorrido, podrán jugar en el barco pirata y acercarse a los conejos, gallinas y un buen número de gatos que encuentran refugio en La Casa de los Gatos. (timeoutmexico.mx)



AGENDA FAMILIAR DE FIN DE SEMANA