



Agenda familiar de fin de semana



CUIDA TU SALUD

- **5 prácticos consejos para mejorar la salud de tus ojos**

Los ojos es el órgano más importante y delicado que el ser vivo pueda tener, cuidarlos es fundamental y es una tarea constante la cual requiere de cuidados básicos.

Comienza a cuidar tus ojos con estos prácticos consejos que te dirán que comer, que alimentos evitar, cuales reducir y como llevarlos día con día.

Alimentos que debes comer

Los alimentos que debes comer, son todos aquellos que tengan vitamina A, esta la puede encontrar en la zanahoria, en espinacas, acelgas, brócoli, naranja, melón, mango, almendras, pollo, pavo y pescado.

Alimentos que debes evitar

Para que tu vista mejore día con día, debes evitar comer altas cantidades de azúcar, tabaco, alimentos altamente procesados como: pastas instantáneas, papas fritas de bolsa, salchichas y embutidos, bebidas energizantes, margarinas, mermeladas, cereales de desayuno, barritas de granola, pizza, hamburguesas y otros alimentos listos para consumir.

Cuida tu vista

Para comenzar a cuidar la vista desde casa, es importante reducir el tiempo frente a las pantallas como las **televisiones**, celulares, **videojuegos** y evitar **luz directa** del sol, con esto estaremos evitando las vistas cansadas, **ojos irritados** y llorosos-

Parpadeo constante

Para evitar que los ojos se nos sequen debemos realizar un **parpadeo** constante, esto hará que los mantengamos **hidratados**. Empecemos a realizar ejercicio de parpadeo cada un **segundo** o dos según como te has sentido.

Ahora que ya tienes estos consejos para el cuidado de tu vista, lléalos a cabo y evita enfermedades graves de salud.

(El debate)

- **Bastan 10 habilidades para mantener finanzas personales sanas, ¿las tienes?**

Para mantener unas finanzas personales sanas durante todo el año, se debe poner atención al dinero, organizarse y mantenerlo bajo control, lo cual se resume en 10 habilidades financieras, indica la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS).

La primera de ellas es establecer metas de ahorro, para lo cual hay que definir monto y fecha para alcanzar el objetivo y medir cómo va el progreso; después, se deberá separar la cantidad a destinarse para el ahorro, al recibir los ingresos.

El tercer punto es conocer los gastos personales, ya que hacer un presupuesto permite un registro que sirve para descubrir fugas y conocer las áreas de oportunidad para el ahorro, para de esta forma definir las prioridades y reasignar los ingresos.

En su sección Educación de su página electrónica, la AMIS señala que posteriormente se deben mantener las deudas bajo control, es decir, el monto de las mismas no debe sobrepasar 30 por ciento de los ingresos, y se debe considerar el pago de la tarjeta de crédito, préstamos, créditos hipotecarios y personales.

Construir un fondo de emergencias para imprevistos es esencial, en el cual recomienda tener ahorrados de tres a seis ingresos que permitan costear gastos por situaciones como perder el teléfono celular, averías menores del coche, enfermedades de la mascota o desempleo temporal. La sexta habilidad es invertir el dinero para garantizar que mantenga su poder adquisitivo a través del tiempo; de igual forma, ser un mejor consumidor conlleva a un ahorro, lo cual se logra al analizar las garantías, leer los contratos, conocer los derechos y comparar precios al comprar.

Asimismo, sugiere empezar a construir un ahorro para el retiro, a través de conocer y comparar las opciones para realizar un ahorro que permita cubrir las necesidades básicas al momento de jubilarse.

Identificar riesgos y sus consecuencias económicas es otro de los puntos, debido a que es importante tener un plan de acción ante ellos y saber qué hacer para enfrentarlos, como es el caso de accidentes, enfermedades o la interrupción de los estudios por un desbalance económico.

La AMIS aconseja proteger lo que más se quiere con un seguro que proporcione tranquilidad y respaldo, por si se llegara a necesitar hospitalización, protección para el auto, cubrir las necesidades económicas y procurar el bienestar familiar.

(Dinero en Imagen)



- **Alertan por fraude de Internet.**

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) detectó perfiles y páginas de internet que ofrecen de manera fraudulenta supuestos servicios de internet móvil gratis.

Por medio de un comunicado, la Procuraduría explica que en redes sociales hay promociones con mensajes de ofertas sobre "Internet ilimitado gratis", "Internet sin límites", "Internet limitado en México", "Internet Gratis México", entre otros.

Los supuestos proveedores del servicio de internet solicitan el depósito de una cantidad determinada de dinero, ya sea en una sola exhibición o pagos recurrentes, a cambio del envío de claves, contraseñas y/o aplicaciones, mediante las cuales se indica que se podrá navegar en la red, desde un equipo de telefonía móvil, de forma gratuita, sin generar cargos o inclusive sin contar con saldo.

También piden una fotografía del recibo, para poder identificar el pago.

“Sin embargo, al realizar el procedimiento indicado, no se reciben ni contraseñas o aplicaciones, o bien, no sirven para obtener servicios en la forma gratuita publicitada”.

Para evitar ser víctima de este fraude se recomienda que antes de contratar un servicio de telecomunicaciones, como lo son telefonía móvil y fija, internet y televisión restringida, se revise en el Registro Público de Concesiones del Instituto Federal de Telecomunicaciones que sea un proveedor que cuente con la concesión o autorización.

(El Universal, El siglo re Torreón y otros)



- **El espectáculo Son de tres ofrecerá un encuentro de música tradicional en el Teatro de la Ciudad.**

Tres formas específicas de hacer música veracruzana, de regiones distintas y estilos diversos conforman el espectáculo Son de tres, que reunirá la lírica, poética y sonoridad de Mono Blanco, Son de Madera y Los Molotes en el Teatro de la Ciudad Esperanza Iris, el domingo 29 de julio.

De acuerdo con Antonio Menéndez, promotor del encuentro, el nombre del espectáculo surgió de la idea musical de exponer al público a tres sobresalientes grupos de música veracruzana y las nuevas propuestas sonoras basadas en las raíces mexicanas.

“Nace de la idea de juntar a Mono Blanco, reconocido internacionalmente como uno de los ensambles encargados del rescate y conservación de la tradición del son jarocho; Son de Madera, reconocido por su dinamismo, y Los Molotes, agrupación relativamente joven con gran aceptación y reconocidos por la originalidad en sus composiciones”, precisó Menéndez.

Con duración aproximada de tres horas y la recreación escénica de un sitio de provincia, el espectáculo estará dividido en tres secciones. En la primera parte se presentará el grupo Los Molotes, integrado por siete músicos, quienes interpretarán canciones como “Tu lindo andar”, “Capullo”, “Tiempo” y “Candela”, entre otras.

“Nuestro objetivo es ofrecer identidad cultural, es importante que los músicos la retomen porque se trata de nuestras tradiciones, de nuestras raíces musicales”, señaló Samuel Araiza, integrante de Los Molotes.

La segunda parte estará a cargo de Son de Madera, banda fundada en 1992, que ofrecerá una propuesta donde se combinan instrumentos como la jarana, el requinto jarocho, la armónica y el bajo, para crear percusiones que dan un toque contemporáneo al sonido del grupo y que integran el estilo tradicional de danza jarocho.

Los ritmos de Mono Blanco aparecerán en la tercera sección del espectáculo. La agrupación surgió hace 40 años, ha dedicado su vida artística a la preservación, difusión y rescate de la tradición del sur de Veracruz. Recientemente, el grupo fue galardonado con la Medalla Belisario Domínguez, por ser pilar del son jarocho.

“Nuestro activo es que la música se valore, impulsar a los músicos y artistas que traen proyectos nuevos que tengan un toque de música mexicana. Hacemos un llamado a crear festivales dedicados a la música tradicional”, señaló el productor musical de Mono Blanco, Danilo Montero.

Mono Blanco interpretará piezas como “Mar de amor”, “Soledad”, “La morena” y “El Chuchumbé”, entre otras. Para el cierre del concierto, las tres agrupaciones realizarán un ensamble musical.

Son de Tres. Mono Blanco, Son de Madera y Los Molotes se presentará el domingo 29 de julio a las 18:00 horas en el Teatro de la Ciudad Esperanza Iris, ubicado en Donceles 36, Centro Histórico, cerca del Metro Allende. Las localidades tienen un costo de 100 a 500 pesos, con 50 por ciento de descuento limitado a estudiantes de nivel básico, maestros, trabajadores de gobierno e INAPAM con credencial vigente. (cultura.cdmx.gob.mx)

	Sinopsis	Generales
A la deriva <i>Adrift (Estados Unidos)</i>	<p>Tami Oldham y Richard Sharp partirán en un viaje a través del océano sin imaginar que navegarán directamente hacia uno de los huracanes más catastróficos de la historia. A raíz de la tormenta, Tami despertará y encontrará a Richard gravemente herido y su barco en ruinas. Sin esperanza de rescate, Tami deberá encontrar la fuerza y la determinación para llegar a tierra a salvo junto con el hombre que ama. ¿Los encontrarán o naufragarán por un largo tiempo?</p>	<p>B 96 min Drama</p>
Te atrapé <i>Tag (Estados Unidos)</i>	<p>Cada año, durante un mes cinco amigos muy competitivos realizan un juego de quemados sin límites, que practican desde la primaria. Arriesgan la vida, su empleo y sus relaciones con la finalidad de ganarle al otro, con el grito de batalla: "¡las traes!". Este año el juego coincide con la boda del único jugador que nunca han derrotado, situación que finalmente debería convertirlo en un blanco fácil. Pero él ya sabe que van a perseguirlo... y está listo.</p>	<p>B 100 min Comedia</p>
La búsqueda <i>Mon garçon (Francia)</i>	<p>Julien viaja constantemente por el trabajo; su perpetua ausencia en su casa ha arruinado su matrimonio. Durante una escala en Francia, recibe un mensaje de su ex esposa muy angustiada: Mathys, su hijo de siete años, ha desaparecido. Julien comienza la búsqueda de su hijo. No se detendrá ante nada para recuperar al niño.</p>	<p>B 85 min Drama</p>

Gintama Gintama (Japón)	<p>En una era donde los alienígenas han invadido y conquistado el Tokyo feudal, un joven samurai busca trabajo... como puede. Adaptación <i>live-action</i> de la serie homónima.</p>	<p>B15 131 min Acción</p>
Tokio Ghoul Tokyo Ghoul (Japón)	<p>Cuenta la historia de Ken Kaneki, un estudiante universitario, quien después de ser atacado por un ghoul (seres sobrenaturales que sobreviven comiendo carne humana y se esconden en secreto entre los humanos) logra salvarse mediante un trasplante que lo convertirá en mitad-ghoul. Ahora Kaneki deberá adaptarse a su nueva vida ocultando su identidad entre las oscuras calles de Tokio.</p>	<p>B15 119 min Terror</p>

Fuente: Cinemex



RECOMENDACIONES

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

Feria de las Flores en San Ángel	<p>8 Sedes (Museo de El Carmen, la Plaza de San Jacinto, el Parque de la Bombilla, el Museo Casa-Estudio Diego Rivera y Frida Kahlo, la Casa de Cultura Jaime Sabines, el Museo Casa del Risco, el Centro Cultural San Ángel y la Plaza Tenanitla.) Del 12 al 29 de julio Entrada libre</p>
---	---

Las calles de este barrio mágico en CDMX tienen un encanto peculiar y la Feria de las Flores en San Ángel 2018 es muestra de ello.

Un agasajo de tradiciones con 161 años de historia es, sin duda, la Feria de las Flores en San Ángel. Desde que inicias la travesía en el Parque La Bombilla, el aroma dulce y particular de rosas, jazmines, gardenia y jacintos te envuelve.

El desfile de carros alegóricos con el que abre la Feria de las Flores en San Ángel también es de los eventos más concurridos, además la coronación de la Reina de las Flores –que es cosa aparte– y, por supuesto, los bailongos en la plaza principal del barrio, que no pueden faltar.

Tradicionalmente la venta-exposición de arreglos florales, las muestras gastronómicas, teatrales y de danza regional, y la serenata a la Virgen del Carmen complementan la festividad.

Entre los eventos imperdibles te recomendamos las callejoneadas por la plaza San Jacinto y las tradicionales verbenas frente a los balcones decorados, de los que estos son nuestros favoritos: “Hospital de Orquídeas”, “Balcones Floridos en San Ángel”, “Procesión de la Virgen del Carmen” y “Desfile de rebozos”.

La Feria de las Flores San Ángel 2018 tendrá 8 sedes diferentes, entre las que se encuentran Plaza San Jacinto, Museo Casa del Risco y el Museo Casa-Estudio de Frida Kahlo y Diego Rivera.

(Chilango.com)

Rally de Museos

Diversas Sedes

Del 21 al 25 de Julio

12:00 horas

Entrada libre

Información: <http://data.cultura.cdmx.gob.mx/rallydemuseos/>

Con la participación de 45 recintos, el tercer Rally de Museos será llevado a cabo del 21 al 25 de julio.

La dinámica consiste en resolver pistas dentro de los museos para obtener un sello; las primeras 500 personas que acumulen diez sellos de sedes distintas deberán acudir al Museo Nacional de la Revolución para ganar un premio.

(elfinanciero.com.mx)

Las Hormigas

Huerto Roma Verde

(Jalapa 234, Roma)

Sábados y domingos de julio

12:00 horas

Entrada niños \$80 pesos, adultos \$150 pesos

El concepto de la obra es invitar a los pequeños al uso de la imaginación y del pensamiento provocado por un conjunto de escenas en un escenario vacío. Es la historia de cuatro hormiguitas que van a su primer día de clase: Pi, Mimí, Gárgaro y Heige. Durante ese día te invitarán a usar tu imaginación y a acompañarlas en diferentes aventuras que van desde volar con un águila hasta ser tragados por una ballena. Jugarás con ellas en el recreo y también disfrutarás del amor y la amistad. Trabajo en equipo, comunicación eficaz y capacidad de resolver problemas complejos, son las principales características de las hormigas.

(cartelera.cdmx.gob.mx)

Sábados de arte y letras	Centro Cultural Elena Garro (Fernández Leal 43, Del Carmen) Sábados 21 y 28 de julio 12:00 horas Entrada libre
---------------------------------	---

Ciencia, naturaleza, diseño y moda. El Centro Cultural Elena Garro sabe cómo tener a los niños entretenidos semana a semana. Y este mes no es la excepción. Como parte de sus actividades mensuales, el CCEG se llenará de imaginación y creatividad en el taller “Sábados de arte y letras”.

La diversión comienza el sábado 7 de julio con el taller ¡Eureka! Esto flota. A través de algunos experimentos, los niños responderán un gran misterio de la ciencia ¿por qué flotan las cosas? Para ello recurrirán a un montón de agua, varios juegos extraños y los más sofisticados equipos tecnológicos, como lo son una tina de lámina y plastilina.

El sábado 14 es el turno de Collage de naturaleza, una actividad en la que tus niños reinterpretarán formas naturales para lograr obras de arte de la mano de Nuria Santiago.

El 21 de julio, los niños conocerán la obra de grandes diseñadores como Goeritz, Rojo, Wyman, Ramirez Vázquez, Colle, Quesada y decorarán una playera con los diseños creados por ellos en Iconografía de un movimiento: México 68. Por último, el sábado 24 estará dedicado a la moda de los años sesenta. En esta sesión los niños vestirán a su propio muñeco de trapo bajo la guía de la artista visual Audry Grostieta.

Todos los talleres están dirigidos a niños de 5 a 12 años, tienen entrada libre y cupo limitado, por lo que sugerimos arribar con media hora de anticipación, pues habrá una lista de registro.

(timeoutmexico.mx)

Konrad, el niño que salió de una lata de conservas	Teatro El Galeón (Centro Cultural del Bosque, Campo Marte s/n) Sábados y domingo de Julio 12:30 horas Entrada general \$80 pesos
---	---

Imagina que sin previo aviso te llega por paquetería una gran lata de conservas, dentro de ella va un niño de carne y hueso al que de ahora en adelante debes cuidar porque no hay devoluciones. Pues a esto se enfrenta Berti Bartolotti con la llegada de su recién desempaquetado hijo de siete años, Konrad. Lo anterior sucede en Konrad, el niño que salió de una lata de conservas, una obra para niños que toca temas como la diversidad, la infancia y los roles impuestos por la sociedad.

La señorita Bartolotti, tejedora y adicta a las compras en línea, cuidará a su nuevo hijo junto a su exnovio, Egon. Konrad fue programado para ser perfecto, pero después de convivir con sus padres y su nueva amiga Kitty se enfrentará a una lucha interna por descubrir quién es y cómo debe ser según la sociedad. Esta obra de teatro es la adaptación del libro homónimo de Cristine Nöstingler, escritora alemana de literatura infantil.

La puesta en escena contiene muchas metáforas por lo que las reflexiones del público al final de la obra serán variadas, de acuerdo a la directora Andrea Salmerón Sanguines. Porque a pesar de tratar distintos temas, la producción no pretende imponer una moraleja, sino mostrar de una manera entretenida, tanto a niños como a papás, la diversidad de situaciones en el contexto familiar y así, abrir paso a su inclusión.

La escenografía es colorida, hay muchos telares que dan cuenta del oficio de Berti Bartolotti y un armario de madera repleto de sus compras de internet. Además de los actores, la obra cuenta con dos narradores que ponen ritmo a la historia tocando un acordeón en vivo. Ambos intercalan su participación con animaciones mostradas en una gran pantalla, las cuales muestran la vida fuera del departamento Bartolotti.

Diviértete en familia con la aventura de Konrad que se presenta todos los sábados y domingos en el Centro Cultural del Bosque.

Sábados de arte y letras

Centro Cultural Elena Garro

(Fernández Leal 43, Del Carmen)

Sábados de julio

12:00 horas

Entrada libre

Ciencia, naturaleza, diseño y moda. El Centro Cultural Elena Garro sabe cómo tener a los niños entretenidos semana a semana. Y este mes no es la excepción. Como parte de sus actividades mensuales, el CCEG se llenará de imaginación y creatividad en el taller "Sábados de arte y letras".

La diversión comienza el sábado 7 de julio con el taller ¡Eureka! Esto flota. A través de algunos experimentos, los niños responderán un gran misterio de la ciencia ¿por qué flotan las cosas? Para ello recurrirán a un montón de agua, varios juegos extraños y los más sofisticados equipos tecnológicos, como lo son una tina de lámina y plastilina.

El sábado 14 es el turno de Collage de naturaleza, una actividad en la que tus niños reinterpretarán formas naturales para lograr obras de arte de la mano de Nuria Santiago.

El 21 de julio, los niños conocerán la obra de grandes diseñadores como Goeritz, Rojo, Wyman, Ramirez Vázquez, Colle, Quesada y decorarán una playera con los diseños creados por ellos en Iconografía de un movimiento: México 68.

Por último, el sábado 24 estará dedicado a la moda de los años sesenta. En esta sesión los niños vestirán a su propio muñeco de trapo bajo la guía de la artista visual Audry Grostieta.

Todos los talleres están dirigidos a niños de 5 a 12 años, tienen entrada libre y cupo limitado, por lo que sugerimos arribar con media hora de anticipación, pues habrá una lista de registro.

(timeoutmexico.mx)

Vacaciones de Verano Xochitla	Xochitla Parque Ecológico <i>(Carretera Circunvalación s/n, Tepetzotlán)</i> Del sábado 14 de julio al domingo 19 de agosto De 9:00 a 17:00 horas Entrada general: niños \$65 pesos (hasta 10 años), jóvenes y adultos \$85 pesos
--------------------------------------	--

Estas vacaciones de verano ven a Xochitla y disfruta de la naturaleza, el sol, el agua y los montones de diversión que tenemos preparados para ti y tu familia. Muy cerca de casa, encontrarás todo lo que necesitas para pasar un día fantástico e inolvidable.

Como nuevas atracciones de temporada te estarán esperando un espacio con 1 mil 500 cubos de construcción para que los peques armen cualquier cosa imaginable y, por otra parte, una gran alberca con más de 150 mil pelotas de colores, resbaladilla y brincolín para sumergirte en la alegría total.

Todos los días, acompaña a nuestro grupo de animadores y empápate de emoción en el resbalín y durante agosto, también el circuito acua-xtremo. Además, los sábados y domingos de julio realizarán juegos mojados.

También disfruta de todas nuestras atracciones abiertas: lanchitas, acuaesferas, golfito, laberinto, juegos y zona infantil, bicis y cuadríciclos, inflables, megaburbujas, *eurobungy*, *soccer bumpers*, *rope adventure*, domo digital, *kids adventure* y recorridos en tren.

¡Visítanos este verano y dile adiós al calor con chorros de adrenalina y montones de diversión!

Toda el agua empleada en la operación de nuestros juegos y atracciones es reutilizada para el riego de nuestras áreas verdes y jardines. Para las actividades con agua recomendamos traer traje de baño o muda de ropa.

(xochitla.org.mx)

Parque Inspark	Plaza Carso, 1er nivel <i>(lago 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
-----------------------	---

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>Yahualli</p> <p>Teatro, máscaras y música en vivo</p>	<p>Foro Contiguo América (Arizona 156, col. Nápoles)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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 futbol 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, cuponeras para el uso de atracciones y más.

(xochitla.org.com)

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

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 (Chimalhuacán, edo. de México) 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 (Atletas 2, Country club) 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 (Huertas 171, en Tequexquinahuac, Tlalnepantla) 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 Cosmovital. 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)

<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>
-----------------------------------	--

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>Huerto Roma Verde</p>	<p>Huerto Roma Verde (Jalapa s/n, col. La Roma) Permanente Mar-vie 10am-2pm, 4-6pm, sáb-dom 10am-2pm</p>
<p>No hay mejor manera de inspirarse para crear un huerto, que recorriéndolo personalmente. Uno de estos rincones verdes se encuentra inmerso en nuestra urbe, casi como un pequeño tesoro escondido.</p> <p>Comprometido con el entorno ambiental y social, y a favor del intercambio justo, Huerto Roma Verde además de vender los productos que ahí mismo se cosechan (menta, albahaca, calabaza, betabel, jitomate, lechuga y cilantro, entre otros) y los materiales necesarios para crear tu propio huerto, abre sus puertas para que los curiosos visiten sus instalaciones con el fin de concientizarlos sobre el origen de los alimentos. Los niños disfrutarán del recorrido, podrán jugar en el barco pirata y acercarse a los conejos, gallinas y un buen número de gatos que encuentran refugio en La Casa de los Gatos.</p> <p>(timeoutmexico.mx)</p>	



AGENDA FAMILIAR DE FIN DE SEMANA