



Agenda familiar de fin de semana



CUIDA TU SALUD

- **Los cigarrillos electrónicos provocan daños en ADN**

Los cigarrillos electrónicos contienen tres compuestos dañinos para el ADN que pueden causar complicaciones de salud a largo plazo, según un estudio publicado ayer en la revista especializada *American Chemical Society*. Investigadores de la Universidad de *Minesota Twin Cities*, EU, identificaron formaldehído, acroleína y metilgliozal, cuyos niveles aumentaron en la saliva de los consumidores.

Para determinar las exposiciones químicas a las que se enfrenta una persona durante el vapeo, recurrieron a cinco usuarios. Recogieron muestras de saliva antes y después de una sesión de 15 minutos y analizaron las muestras en busca de sustancias químicas que se sabe son perjudiciales. Para evaluar los posibles efectos a largo plazo de esta práctica, examinaron el daño al ADN en las células de las bocas de los voluntarios con métodos basados en espectrometría de masas.

En comparación con las personas que no usan este tipo de cigarrillos, cuatro de los cinco usuarios mostraron un aumento en el deterioro al ADN relacionado con la exposición a la acroleína. Este tipo de deterioro, llamado aducto de ADN ocurre cuando productos químicos tóxicos, como la acroleína, reaccionan con el ADN. Si la célula no repara el daño para que pueda tener lugar la replicación normal del ADN, puede producirse cáncer. Los investigadores planean un seguimiento de este estudio preliminar con uno más extenso que involucra a más usuarios y controles de cigarrillos electrónicos. “No sabemos qué están haciendo estos dispositivos ni sus efectos en la salud, pero nuestros hallazgos sugieren que se justifica una mirada más cercana”, señaló Romel Dator, autor principal de la universidad estadounidense. De acuerdo con datos de un informe de 2016 del Departamento de Salud de EU, 13.5 por ciento de los niños de entre 11 y 13 años de edad, 37.7 de los estudiantes de secundaria y 35.8 por ciento de los adultos jóvenes (de entre 18 y 24 años) han sido consumidores de cigarrillos electrónicos, en comparación con 16.4 por ciento entre los adultos de más años.

(milenio.com)

- **Las 5 dudas más comunes sobre las Afores**

Pocas personas saben realmente cómo funcionan y por lo mismo, un número incluso menor está al pendiente de su ahorro para el retiro.

Desde su creación en 1997, las Afores han sido aliadas del ahorro para el retiro de los trabajadores mexicanos. Sin embargo, pocos saben realmente cómo funcionan y por lo mismo, un número incluso menor está al pendiente de su Afore. Esto ha generado que muchas personas duden de los beneficios de este instrumento y por lo mismo que no estén preparándose para su retiro.

De acuerdo con datos de la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar), las Afores administran al cierre de julio de 2018 alrededor de 3.4 billones de pesos en ahorros de los trabajadores. Sin embargo, de acuerdo con el estudio “Las pensiones voluntarias en las economías emergentes”, solo el 8.2% de las cuentas individuales activas reciben aportaciones voluntarias. Esta situación se debe probablemente a que desconocen el funcionamiento y beneficios que ofrecen las Afores.

Para aclarar esos temas, en Principal queremos resolver las cinco dudas que con más frecuencia nos preguntan nuestros clientes sobre su Afore:

1. ¿Cómo funcionan?

Cuando una persona es dada de alta por primera vez en el IMSS o el ISSSTE, se crea una cuenta individual de ahorro para el retiro. Es importante que el trabajador elija una Afore y la contacte para registrarse. Si no lo hace, la Consar le asignará una de forma automática.

Al trabajador que cotice en el IMSS, se le depositará en su cuenta individual las aportaciones que realice su patrón (equivalentes al 5.150% de su salario base de cotización), el gobierno (0.225% del mismo), así como 1.125% que se deduce de su salario base de cotización, dando un total de 6.5% del salario base de cotización del trabajador. Mientras que para aquel trabajador que cotice en el ISSSTE, las aportaciones son de la entidad o dependencia gubernamental donde labora (equivalentes al 5.175% de su salario base de cotización), y el 6.125% que se deduce de su salario base de cotización para un total del 11.3% del salario base de cotización del trabajador. De esta forma, las Afores utilizan ese dinero para invertirlo con el objetivo de ayudar a cada persona a seguir disfrutando de su vida después del retiro.

Toda la información sobre las aportaciones y los rendimientos generados se puede conocer a través del estado de cuenta que las Afores envían a sus clientes 3 veces al año, en enero, mayo y septiembre.

2. ¿Dónde invierten las Afores ese dinero?

Los ahorros de los trabajadores son invertidos por las Afores en diversos fondos de inversión, llamados Sociedades de Inversión Especializada de Fondos para el Retiro (Siefores). Dependiendo de su edad, los recursos de cada trabajador se asignan a una de las 5 Siefores que existen.

Cabe señalar que cada Siefore tiene ciertas reglas y límites sobre dónde sí y dónde no invertir los recursos de los trabajadores, los cuales son establecidos por la Consar para dar seguridad y transparencia en el manejo

de esos ahorros. Asimismo, bajo ciertos lineamientos, una persona puede elegir en qué Siefore desea que se invierta su dinero.

3. Trabajo por mi cuenta. ¿Puedo tener Afore?

La dinámica laboral actual ha llevado a las nuevas generaciones, como los millennials y los centennials, a ser emprendedores o brindar sus servicios por su cuenta (freelancers). No obstante, quienes tienen un negocio propio o son trabajadores independientes también pueden tener una cuenta individual de ahorro para el retiro, administrada por una Afore. Las cuentas de este tipo gozan de los mismos beneficios que las de las personas afiliadas a algún instituto de seguridad social; la única diferencia radica en que las cuentas de los independientes solamente reciben aportaciones de parte del titular de la cuenta. Asimismo, estas cuentas pueden también disfrutar de los beneficios fiscales del ahorro a largo plazo.

4. ¿Qué pasa si dejo de cotizar en el IMSS o el ISSSTE?

Si ya tienes una Afore y dejas de cotizar en algún instituto de seguridad social, ya sea porque te cambiaste de trabajo o porque comenzaste a laborar en un lugar donde no recibes prestaciones, puedes continuar realizando aportaciones voluntarias para que tu dinero siga creciendo y así alcanzar el retiro que deseas. Este punto es de vital importancia en México, pues 56.8% de la población de 15 años o más labora en la informalidad, y en especial los jóvenes transitan de la formalidad a la informalidad varias veces durante su vida laboral.

5. ¿Cómo puedo hacer crecer el ahorro de mi Afore?

A través de aportaciones voluntarias que puedes depositar en tu cuenta individual de ahorro para el retiro, en tiendas de conveniencia, sucursales bancarias o con la aplicación Aforemóvil de la Consar. Incrementar el ahorro de tu Afore es muy importante, ya que, de acuerdo con datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), la tasa de reemplazo en México a diciembre del 2017 es de menos de 40%; es decir, que cuando las personas se retiren recibirán una pensión de alrededor de 40% de los últimos sueldos que tuvieron cuando trabajaban. Esta situación genera que, quienes llegaron a la edad de su retiro, no tengan suficientes recursos para mantener su estilo de vida al dejar de trabajar.

No hay nada como saber

Desconocer los beneficios y ventajas de tener una Afore, está ocasionando que muchas personas dejen pasar la gran oportunidad de prepararse para tener un mejor retiro. Sin embargo, ahora que conoces estos importantes datos, podrás sacarle el máximo beneficio y convertirla en tu mejor aliada para tener el retiro que deseas. De esta forma, podrás dedicarte a disfrutar de ese pasatiempo que te encanta o hacer ese viaje que siempre soñaste, una vez que dejes de trabajar.

(entrepreneur.com)



- **Facebook bloquea *app myPersonality* por posible mal uso datos**

Facebook precisó que notificará a los usuarios de la app que se hizo mal uso de sus datos.

Facebook desterró una aplicación de concursos de su plataforma por negarse a permitir una inspección y el temor de que haya hecho uso ilícito de los datos de hasta 4 millones de usuarios.

La red social informó que tomó medidas contra la *app myPersonality* al descubrir que compartía la información de los usuarios con investigadores y empresas y “con escasas protecciones habilitadas”. Facebook precisó que notificará a los usuarios de la app que se hizo mal uso de sus datos.

Es apenas la segunda vez que Facebook destierra una app. En la primera ocasión, bloqueó una app vinculada con la firma de recolección de datos Cambridge Analytica que provocó un escándalo por violación de la privacidad.

La empresa informó que *myPersonality* estuvo “activa principalmente” antes de 2012 y no estaba claro por qué Facebook tomaba medidas ahora.

Los usuarios de la app, creada en 2007 por el investigador David Stillwell, respondían a un cuestionario sobre su personalidad y recibían comentarios sobre los resultados.

(eleconomista.com.mx)



- **Las grandes colecciones vaticanas en México. Vaticano: de San Pedro a Francisco. Dos mil años de arte e historia.**

Ya no tienes que gastarte una lana ni cruzar el Atlántico para ver las obras que están en el Vaticano. Solo lánzate a la exposición del Vaticano en CDMX que empieza este 20 de junio. Para tener la experiencia completa, date una vuelta por la Capilla Sixtina chilanga.

Se trata de una magna exposición titulada “Vaticano: de San Pedro a Francisco. Dos mil años de arte e historia”, compuesta por más de 180 obras provenientes de la colección de la Santa Sede y que puedes ver a lo largo de nueve salas del Colegio de San Ildefonso. Esta exposición del Vaticano en CDMX se realiza para celebrar los 25 años de su relación con México.

Puedes ver por primera vez en Chilangolandia obras de Guido Reni, Guercino, Tiziano Vecellio, Rafael Sanzio, Marcello Venusti, Gian Lorenzo Bernini, entre muchos otros más. Una de las joyas que vas a encontrar en la exposición del Vaticano en CDMX es Anunciación, de Marcello Venusti, pintor cercano a Miguel Ángel y quien se cree colaboró en este cuadro, además es la primera vez que es exhibida fuera de la

Santa Sede. Otras piezas que puedes admirar son Las santas Práxedes, San Mateo y el ángel, La virgen de los frari y más.

Y si crees que una exposición de este tamaño se organiza fácil, pues no, porque se tardaron cuatro años en trabajarla. Durante ese tiempo, un equipo de curadores italianos y otro de mexicanos se encargaron de traer las mejores obras del Vaticano, así como de las colecciones de arte de otros museos que le pertenecen y de colecciones de México —por ejemplo, puedes ver el retrato de sor Juana Inés de la Cruz pintado por Juan Miranda—.

Lo que debes saber de la exposición del Vaticano en CDMX

Aunque la entrada a la expo es totalmente gratis, sí debes registrarte previamente en esta página a partir del 25 de mayo. Para que nadie se la pierda, el Colegio de San Ildefonso va a cerrar hasta las 20 h.

Dónde: Colegio de San Ildefonso, Justo Sierra 16, Centro

Cuándo: 20 de junio al 18 de octubre, de martes a domingo de 9 a 20 h

Costo: entrada libre



ESTRENOS PARA IR AL CINE

	Sinopsis	Generales
Slender Man <i>Slender Man</i> (Estados Unidos, 2018)	Según la leyenda urbana, el <i>Slender Man</i> se mete en tu cabeza como un virus. Es el reponsable por las desapariciones de niños y adolescentes, a quienes captura y obliga a cometer actos atroces. Como jugando, Wren, Piper, Hallie y Chloe deciden convocarlo; sin embargo, cuando una de ellas desaparece, comienza la paranoia pues temen que venga por ellas.	B 100 min Terror
Jóvenes Titanes en Acción: La película <i>Teen Titans Go To The Movies</i> (Estados Unidos, 2018)	Cuando el equipo de Jóvenes Titanes llega a la pantalla grande... ¡lo hacen en grande! “Jóvenes Titanes en acción” es la primera entrega de nuestros superhéroes egocéntricos y brutalmente sarcásticos en una aventura extravagante fresca, jubilosamente mordaz y con humor irreverente apto para niños lleno de ironía y complementado por actos musicales.	A 84 min Animación
Mi Ex Es Un Espía <i>The Spy Who Dumped Me</i> (Estados Unidos, 2018)	Audrey y Morgan, dos treintañeras y amigas entrañables de Los Ángeles, caen de repente en una conspiración internacional cuando el exnovio de Audrey se aparece en el departamento de ellas perseguido por un grupo de asesinos mortales. Las dos, para su propia sorpresa, entran en acción y huyen por toda Europa de los asesinos y de un agente británico sospechoso pero encantador mientras fraguan un plan para salvar al mundo.	B 117 min Comedia

La Buena Esposa <i>The Wife</i> (Estados Unidos, 2018)	Joan Castleman tenía talento de sobra para ser una gran escritora, pero escogió ser la esposa perfecta. Se pasó cuarenta años de su vida sacrificando su propio talento, sueños y ambiciones para apoyar la exitosa carrera literaria de su esposo Joe. Pero Joan ha tenido suficiente.	B 100 min Drama
¿Quién Mató A Los Puppets? <i>The Happytime Murders</i> (Estados Unidos, 2018)	En la vida ordinaria entre los humanos y puppets, empiezan a ocurrir asesinatos del elenco de un show de televisión para niños de los 80's. Un detective puppet y su compañera, comienzan a investigar quién podría ser el culpable de terribles asesinatos; un caso totalmente lleno de acción, exóticas y arriesgadas pistas para poder llegar a la verdad.	C 93 min Comedia
Los Adioses <i>Los Adioses</i> (México, 2018)	A principios de los años 50 en la Ciudad de México, Rosario va en contra de una sociedad regida por hombres: es una intelectual universitaria precoz, pronto una de las escritoras capitales de la literatura mexicana. Sin embargo, su turbulenta historia de amor con Ricardo muestra el reverso contradictorio.	B 86 min Drama
Mamá Se Fue De Viaje <i>Mamá Se Fue De Viaje</i> (Argentina, 2018)	Víctor y Vera Garbor llevan 20 años de casados y tienen cuatro hijos, Bruno, Lara, Tato y Luna. Absorbido por su actividad laboral, Víctor vive ajeno a la cotidianidad de su mujer y de los chicos. Vera, agobiada por la vida doméstica, decide tomarse vacaciones de su familia. Y allí comienzan los problemas.	B 99 min Comedia

Fuente: Cinemex



RECOMENDACIONES

Evento	Lugar y Fecha
Exposición Carnaval de Barranquilla: orgullo de Colombia para el Mundo	Casa Colombia en México Del 10 de agosto al 2 de septiembre Cartelera http://www.cartelera.cdmx.gob.mx/eventos/evento_12694.html Entrada libre
<p>El Carnaval de Barranquilla es la fiesta más grande de Colombia, declarado Patrimonio Cultural de la Nación por el Congreso de Colombia en el año 2001, durante esta fiesta se vive una muestra folclórica rica en variedad, tradición, ingenio y espontaneidad que abraza a todos los participantes por igual, sin distinción de raza, credos o condiciones sociales.</p>	

<p>Visita la Gran Maqueta CDMX</p>	<p>FUTURA CDMX Centro Interactivo (José Mariano Jiménez, 13) Del 7 de agosto al 30 de Diciembre. Cartelera http://www.cartelera.cdmx.gob.mx/eventos/evento_8173.html Entrada libre</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.

Para conocer la Gran Maqueta de la Ciudad de México el acceso es cada hora en punto.

<p>Vaticano: De San Pedro a Francisco. Dos mil años de arte e historia</p>	<p>Antiguo Colegio de San Ildefonso (Justo Sierra, 16) Del 20 de junio al 28 de octubre de 2018 Cartelera http://www.cartelera.cdmx.gob.mx/eventos/evento_12221.html Entrada libre</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.

<p>Parque infantil La hormiga</p>	<p>Bosque de Chapultepec (Primer Sección del Bosque de Chapultepec) Martes a domingo de 8:00 a 18:00 horas Entrada libre</p>
--	--

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>La fábrica de cine: Estudios Churubusco 1945-2017</p>	<p>Estudios Churubusco Edificio Luis Buñuel (Tlalpan y Churubusco) Hasta el 1 de abril Pista de 10:00 a 18:00 horas</p>
---	---

Uno de los complejos más grandes de producción de cine en América Latina, los Estudios Churubusco mostrará por primera vez los foros en donde se han grabado diversas escenas de películas mexicanas; además habrá salas interactivas que te sumergirán en las maravillas del séptimo arte. (publimetro.com.mx)

<p>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>

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)

