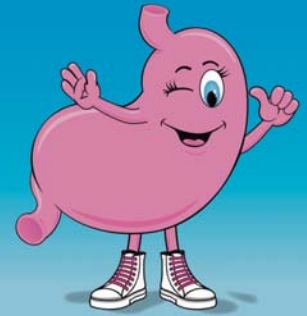




**¡CUIDA TU  
PANCHITA!**



# SIM **INFORMA**

Por Un País **Mejor**®

[www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx) / Junio 2016 / Núm. 410 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



## Educación en crisis



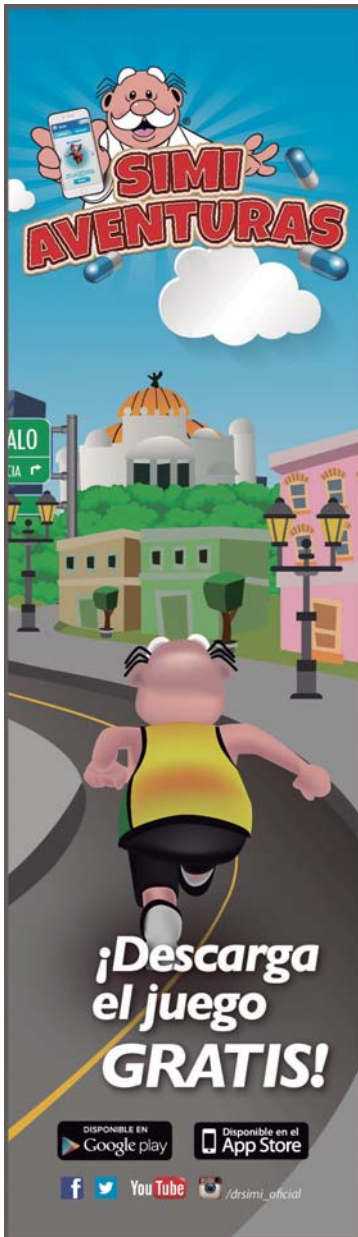
pp. 10 y 11



**Puebla se viste de naranja**

p. 15

# Unicel dañino



**SIMI AVENTURAS**

¡Descarga el juego GRATIS!

DISPONIBLE EN Google play Disponible en el App Store

f t YouTube /dsimi\_oficial

**Alejandra Cervantes**

De acuerdo con la Asociación Nacional de Industrias del Plástico (Anipac), el unicel o poliestireno expandido se utilizó por primera vez en 1954.

La gran demanda de este material se debe a su accesible costo y a la variedad de usos que se le ha dado, los cuales van desde la fabricación de vasos y platos para una mayor practicidad, hasta embalaje, empaque de alimentos perecederos y aislante, entre otros.

El Instituto Nacional de Ecología, revela que se fabrican alrededor de 8 millones 500 mil toneladas de unicel al año, las cuales generan 10 % de los desechos que llegan al relleno sanitario, y son de los más difíciles de reciclar.

Las cantidades se vuelven alarmantes, cuando se sabe que una tonelada de unicel abarca un volumen equivalente a 200 mil litros de agua, debido a que está compuesto por 98 % de aire y el 2 % de plástico.

Por su parte, el biólogo Ramón Pérez Guillé, director de comunicación del Centro de Información y Comunicación Ambiental de Norte América A.E.

(Ciceana), señala que este plástico como tal no causa una contaminación al suelo, pero al ser incinerado genera gases contaminantes perjudiciales para la salud.

Explica que el proceso contaminante del unicel es una cadena, ya que desde su fabricación se utiliza petróleo, y esto causa contaminantes a la capa de ozono y al agua. Al finalizar su uso, este se desecha, lo que provoca alteraciones en el medioambiente, debido a su volumen y difícil degradación, sobre todo a los animales terrestres y acuáticos, ya que muchos de ellos suelen alimentarse de sus restos.

México no es el único país donde el medioambiente se ve afectado por este material, es un hecho real a escala global. Por ejemplo, en Estados Unidos más de 100 ciudades prohibieron el uso de utensilios de unicel a partir del año 2010, entre ellas San Francisco, Oakland, Seattle y Nueva York.

Al final, lo que se busca es una cultura en la que nos hagamos responsables de los materiales

que usamos en nuestra vida cotidiana, así como los desechos que generamos.

Para ello, podemos adoptar algunas medidas sencillas, que no solo nos brindarán practicidad, sino ahorro. Entre ellas, evitar en lo posible la compra de unicel y preferir desechables de papel, cartón y plástico; elementos generosos con el medioambiente, por su sencillo proceso de degradación.

También se sugiere lavar y reutilizar las piezas de unicel, ya que estas son muy resistentes.

Asimismo, al asistir a la oficina o escuela se recomienda portar una taza para evitar el consumo de vasos de este material.

Con acciones pequeñas podemos mejorar el medioambiente y la manera en la que interactuamos con nuestro planeta. Aprovechemos la ventaja tecnológica y de la información; aportemos nuestro granito de arena, que siempre marcará la diferencia.



**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor.

Presidente de Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Torres

www.siminforma.com.mx simi\_informa@porunpaismejor.com.mx Redacción México: 54 22 01 48  
Conmutador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor



**Redacción**

Director Vicente Monroy Yáñez  
Diseño  
Adriana Hinojo Montes de Oca  
Virginia Palacios Baeza

**Reporteros**

Miguel Ángel Sánchez  
Moisés Sánchez  
Alejandra Cervantes

Fernando Gutiérrez  
Marilú Carrillo

Astrid Espinoza Nieto

**500,000 ejemplares**

Caricaturistas Jorge Aviña Servicio de Agencia Notimex Imprenta en México División Comercial Av. México Coyoacán 40 Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310 Distribuidores en México Farmacias Similares, El Sol de México

# Apapachan a mamás y niños de todo el país

**Astrid Espinoza**

Los niños juegan para divertirse y al hacerlo desarrollan aptitudes que durarán toda la vida. De esta manera adquieren habilidades del lenguaje, sociales, coordinación física, madurez emocional y la capacidad de explorar.

Además, el juego es una vía muy importante para reafirmar el vínculo entre ellos y sus padres. Eso lo sabe la Fundación del Dr. Simi, por lo que, como cada año, desde 1996, festeja a niños y mamás de todo México.

La celebración fue simultánea en las 40 delegaciones que la fundación tiene en el país. Solo en la Ciudad de México se realizaron dos eventos para agasajar a más de 1,500 personas.

El primero de ellos, organizado en Granja Las Américas, fue para 25 instituciones de asistencia privada afiliadas a la fundación.

“Estamos muy contentos porque vemos muchas caritas llenas de alegría y felicidad. Gracias al apoyo de otras instituciones fue posible festejar un año más a los niños y mamás en su día, por quienes nos preocupamos de manera permanente”, aseguró María Teresa Hernández de Mancilla, vicepresidenta de Acción Social y Desarrollo Comunitario del Grupo Por Un País Mejor.

Definitivamente, un aliado importante para concretar el sueño de muchos niños fue el anfitrión.

“Es muy grato para Granja Las Américas trabajar de manera conjunta con Fundación del Dr. Simi y poner a disposición de niños y niñas de escasos recursos, este parque con diez mil metros cuadrados de diversión. Ayudar es también parte de nuestra filosofía y lo hacemos con mucho gusto”, comentó Carolina Domit, directora general del parque.

En este lugar, los invitados pudieron disfrutar de la naturaleza, aprendieron sobre los diversos animales que ahí habitan; en algunos casos pudieron tocarlos y darles de comer, lo que resultó una grata experiencia, sobre todo para los más pequeños.



Además, pudieron experimentar y aprender en diversos talleres cómo se hacen papas, pan y leche, entre otros alimentos.

Disfrutaron también del show de los payasos “Picapica y Tentón”.

El segundo evento fue en Rancho Mágico, para deleite de más de 500 personas de asociaciones civiles, también afiliadas a Fundación del Dr. Simi.

En este lugar, rodeado de la naturaleza y bellos paisajes, los niños pudieron recorrer cinco ranchos, con una extensión de seis hectáreas. Cada uno con atracciones diferentes: animales en exhibición (jaguar, coyote, zorro, chango, bisonte, venado), juegos infantiles, motos, cuatrimotos y laberinto mágico.

Un festejo que será un recuerdo imborrable.

## Ayudar es vivir 3

**Pildoritas del Padre José**

P. José de Jesús Aguilar



### ¿Cómo surgió el Día de las Mulitas?

Con la llegada de los misioneros a tierras mexicanas, en el siglo XVI, se comenzaron a celebrar todas las fiestas cristianas. Una de ellas, la del Cuerpo y la Sangre de Cristo, conocida popularmente como el “Corpus Christi”, atraía a multitudes.

Su solemnidad hacía que a ella asistieran ciudadanos y fuereños, con sus mejores galas. El virrey y la aristocracia lucían sus mejores atuendos y monturas. Los hombres humildes y, especialmente los indígenas, también se esmeraban en vestir de modo especial. Ellos, estrenaban calzón y camisa de manta, banda tejida y sombrero. Ellas lucían blusa bordada, cabello trenzado y collares con cuentas de vidrio.

Quienes venían de lejos traían sendos burros cargados con huacales, con las ofrendas del diezmo y los alimentos necesarios para el viaje. Esto hacía que el entorno a la catedral se llenara de estos animales de carga y provocó que los habitantes de la ciudad le llamaran el “Día de las Mulitas”.

Con el paso del tiempo han cambiado muchas cosas, pero otras se mantienen. La fiesta no tiene fecha fija. Se sigue celebrando el jueves siguiente a la fiesta de la Santísima Trinidad, pero los adultos visten según la moda contemporánea y solo los infantes portan ropas típicas, calzan huaraches y cargan pequeños huacales.

Es frecuente que incluso a los niños más pequeños les pinten bigote y a las niñas les coloquen trenzas de estambre. Las mulas o burritos reales han desaparecido y solo queda una huella de su presencia en las mulitas de hojas de maíz o barro que, más de alguno, compra para obsequiar en forma de broma a sus amigos “mulas”.

La fiesta del Corpus Christi tuvo su origen en un milagro sucedido en Italia en 1264, ya que mientras un sacerdote celebraba la misa, ante la presencia de todos, la hostia consagrada comenzó a sangrar abundantemente comprobando que Cristo está realmente presente en la eucaristía. El papa Urbano IV constató el portento e instituyó la fiesta ese mismo año.

# Recibe Tamaulipas saludable regalo

Víctor Macedo y Rodolfo González, enviados



**ALTAMIRA, Tamps.-** Debido a que Tamaulipas ocupa el segundo lugar nacional en obesidad y sobrepeso, Fundación del Dr. Simi eligió esta entidad para hacerle un gran regalo: un multiejercitador.

Hasta el municipio de Altamira, llegó el brazo asistencial del Grupo Por Un País Mejor (GPUPM), para continuar con la cruzada nacional contra el sedentarismo, que comenzó en Campeche, en abril pasado, y ahora impulsa entre los tamaulipecos la necesidad de activarse.

La entrega de este aparato, de 6 metros de largo, por 2.5 de ancho, con capacidad de realizar hasta 20 diferentes tipos de ejercicios, fue hecha en el parque Laguna de Champayán.

“El Grupo Por Un País Mejor y Fundación del Dr. Simi, siempre interesados por mejorar la calidad de vida de todos los mexicanos, nos manejamos con cuatro directrices:

salud, educación, alimentación y deporte. Por ello, hoy tenemos el gusto de entregarles un multiejercitador para mejorar su salud”, dijo María de los Ángeles Yáñez Estrada, delegada en Tamaulipas de Fundación del Dr. Simi.

El multiejercitador beneficiará a 600 personas que acuden al parque diariamente para realizar algún deporte o ejercicio, por lo que será de gran ayuda luego de que la Secretaría de Salud local reconoció que 7 de cada 10 tamaulipecos padecen serios problemas de peso.

“Este es un gran apoyo que el contador Víctor González Torres trae a nuestro municipio, específicamente aquí, a nuestro parque de Laguna de Champayán. Es muy completo el aparato, y sé que la comunidad va a estar muy agradecida con esto”, expresó Marisa Castro Ríos, secretaria de Desarrollo Humano del municipio de Altamira.

Este acto de entrega contó

con la asistencia de alrededor de 500 personas, que presenciaron una demostración acerca de cómo usar el multiejercitador, además de llevar a cabo una clase de zumba, una exhibición de bicicleta extrema, y hasta un show de payasos, que vinieron para festejar el Día del Niño y de la Madre.

“A mí me parece muy bien este multiejercitador porque es para que los jóvenes vengan a hacer ejercicio, eso es muy saludable; y también para las personas mayores”, resaltó Sofía Cruz, habitante de esta localidad.

“Qué bien por el regalo que nos están haciendo, y para la salud está genial”, subrayó Claudia García.

La cruzada de salud del GPU-PM y Fundación del Dr. Simi continuará en otros estados, en donde la pandemia de la obesidad y el sobrepeso causan estragos en la población mexicana, a la que le falta redescubrir el placer de ejercitarse.





# CONVOCATORIA 2016

Grupo Por Un País Mejor, A. C., y Fundación del Dr. Simi, A. C., en su deseo de reconocer y enaltecer el compromiso de las personas e instituciones que cumplen una labor social en pro de una mejor calidad de vida, convocan a empresas, organizaciones y personas, a postular candidatos para recibir los premios:

## POR UN PAÍS MEJOR



Para el Premio Por Un País Mejor, se considerará, en forma individual, a quienes tengan un alto sentido del compromiso social, y cuenten con una trayectoria constante en beneficio de la sociedad, comprometidos con el bien común.

## UNIDOS PARA AYUDAR



Para el Premio Unidos Para Ayudar, se considerará a organizaciones privadas sin fines de lucro, donatarias autorizadas vigentes, con más de 5 años de labores (contados a partir de la fecha de su constitución y hasta la de su postulación), que realicen labor social y brinden algún servicio de atención, apoyo, capacitación y rehabilitación en favor de los que menos tienen, que les permita contar con una mejor calidad de vida; que hayan logrado un impacto social y promuevan un sentido ético de la vida.

**BASES** Los candidatos podrán ser postulados por personas, empresas u organizaciones. Está permitido nominar a más de una persona. Se deberá contar con la aceptación del candidato. No se aceptarán autonominaciones.

Las instituciones podrán ser postuladas por personas, empresas u organizaciones. Está permitido nominar a más de una institución. Se deberá contar con la aceptación del representante legal de la institución propuesta. No se aceptarán autonominaciones.

### Presentar un expediente con la siguiente documentación:

- Carta original con su propuesta, con datos completos, que indique el medio por el cual se enteró de la convocatoria, y por qué se postula al candidato.
- Formato de inscripción categoría POR UN PAÍS MEJOR, llenado en su totalidad, y la declaración de aceptación de bases y consentimiento, firmada por el candidato postulado. Este formato se encuentra a su disposición en la página: [www.fundaciondrsimi.org.mx](http://www.fundaciondrsimi.org.mx)
- Se podrá incluir material gráfico, audiovisual o cualquier otro que ilustre la labor del candidato. Entregar en un CD, fotografías del candidato, donde se observe la actividad asistencial que realiza, en archivo JPG, tamaño 720 x 480 píxeles (horizontal), con el nombre en el archivo, a una resolución de 300 DPI.
- Anexar una fotografía de busto, a color y reciente del candidato, tamaño 720 x 480 píxeles (vertical), con el nombre en el archivo, a una resolución de 300 DPI, así como, copia de una identificación oficial vigente con fotografía.
- Tres testimonios o cartas de recomendación de grupos, comunidades, personas u organizaciones que hayan sido beneficiados por las acciones del candidato.
- No podrán participar:
  - Funcionarios públicos en activo, ni candidatos a cargos de elección popular, candidatos electos, ni quien desempeñe algún cargo público en cualquiera de los tres poderes (ejecutivo, legislativo y judicial) o niveles de gobierno (federal, estatal o municipal), durante el periodo de publicación de la convocatoria y la celebración de la premiación nacional
  - Líderes empresariales, ni directivos de fundaciones empresariales
  - Presidentes, ni directivos de las juntas de asistencia privada
  - Empleados del Grupo Por Un País Mejor, ni sus familiares
  - Activistas sociales ni dirigentes de partidos políticos
  - Personas ganadoras de este certamen en los últimos 4 años (2012 y posteriores).
  - Personas que sea fundador o representante legal de alguna institución que participe en esta premiación, en la categoría Unidos Para Ayudar.

- Carta original con su propuesta, en hoja membretada, en caso de que sean organizaciones o empresas. Con datos completos, indicando el medio por el cual se enteró de la convocatoria y por qué se postula a la institución participante.
- Formato de inscripción categoría UNIDOS PARA AYUDAR, llenado en su totalidad y la declaración de aceptación de bases y consentimiento, firmada por el representante legal de la organización postulada. Este formato se encuentra a su disposición en la página: [www.fundaciondrsimi.org.mx](http://www.fundaciondrsimi.org.mx)
- Incluir material gráfico, audiovisual o cualquier otro que permita evaluar el impacto de la labor de la institución. Entregar en un CD, fotografías de las instalaciones de la institución, en la cual se observe la actividad asistencial que realizan con sus beneficiarios, en archivo JPG, tamaño 720 x 480 píxeles (horizontal), con el nombre en el archivo, a una resolución de 300 DPI.
- Si la institución postulada no se encuentra afiliada a la RED UNIDOS PARA AYUDAR, Fundación del Dr. Simi, A.C., se deberá anexar, en copia, la siguiente documentación:
  - Acta Constitutiva, Estatutos y sus modificaciones, poder del representante legal, comprobante de domicilio, identificación del representante legal, cédula del Registro Federal de Contribuyentes, oficio de autorización del SAT para recibir donativos deducibles del impuesto sobre la renta y copia de la última publicación en el Diario Oficial de la Federación, en la que se le autoriza como donataria para los efectos del ISR.
- Deberá presentar su reporte vigente expedido por el SAT en el que se emita la opinión positiva de cumplimiento de sus obligaciones fiscales a que se refieren las reglas 2.1.39, 2.1.30, y 2.1.40 de la Resolución Miscelánea Fiscal para 2016.
- Tres testimonios o cartas de recomendación de grupos, comunidades, personas u organizaciones que hayan sido beneficiados por la labor de la institución propuesta.
- Los ganadores de esta categoría tendrán que informar el destino del premio, en caso de ser galardonados en la fase estatal, como en la nacional, el cual deberá enfocarse a un proyecto de infraestructura o equipamiento de la institución, o bien, de orientación social o promoción de la salud. Queda excluido cualquier proyecto con enfoque a cubrir gasto operativo, adquisición de bienes inmuebles o vehículos. Para ello, se deberá anexar una carta compromiso, que mencione lo anterior.
- No podrán participar:
  - Fundaciones empresariales o de segundo piso
  - Redes de instituciones, constituidas como tales, que agrupen 2 o más instituciones
  - Instituciones creadas por decreto público y/o organismos desconcentrados
  - Que el representante legal se encuentre en los siguientes supuestos: Funcionario público en activo, ni candidato a cargos de elección popular, candidato electo, ni que desempeñe algún cargo público en cualquiera de los tres poderes (ejecutivo, legislativo y judicial) o niveles de gobierno (federal, estatal o municipal), durante el periodo de publicación de la convocatoria y la celebración de la premiación nacional
  - Instituciones ganadoras de este certamen en los últimos 4 años (2012 y posteriores).
  - La institución, cuyo fundador o representante legal sea postulado en la categoría Por Un País Mejor, durante el mismo año de la presente premiación

Grupo Por Un País Mejor, A. C., y Fundación del Dr. Simi, A. C., se reservan el derecho de descalificar toda postulación que no cumpla los requisitos establecidos o si se comprueba falsedad en cualquiera de los datos proporcionados. En el caso de la categoría UNIDOS PARA AYUDAR, la institución deberá conservar vigente su autorización como donataria durante todo el proceso de evaluación, premiación y comprobación del proyecto propuesto. En caso de llegar a perder vigencia o ser revocada su autorización a recibir donativos deducibles del ISR, la institución ganadora no será acreedora al premio, o bien, en caso de haberse entregado el premio y no poder ser comprobado, este deberá ser reembolsado. Para la comprobación del premio UNIDOS PARA AYUDAR, tanto en la fase estatal como nacional, la institución ganadora deberá entregar a Fundación del Dr. Simi, A.C., un reporte con la reseña de la realización del proyecto y la evaluación de su impacto, además de anexar un informe con fotografías, en un plazo de uno a seis meses posteriores a la entrega del premio. Una vez entregado el premio UNIDOS PARA AYUDAR, el proyecto no podrá ser cambiado, salvo que se cuente con el Visto Bueno por escrito de la Fundación del Dr. Simi, A.C. La documentación que avale las candidaturas deberá presentarse en original, en las oficinas estatales de Fundación del Dr. Simi, A.C. Cabe mencionar que esta permanecerá bajo resguardo del Comité Organizador, incluso después de concluir el evento. No se regresarán carpetas de postulaciones. Cuando los documentos arriba mencionados sean recibidos, se entregará un acuse de recibo como constancia de su inscripción. El periodo de recepción de postulaciones se inicia el 29 de abril de 2016 y termina el 10 de julio de 2016, a las 17:00 horas. Los jurados estatales estarán integrados por personas de la comunidad, de reconocido prestigio y formarán parte de un Comité de Honor, que revisará y seleccionará, por medio de votación secreta, al ganador de cada una de las entidades. Los resultados estatales se darán a conocer, a más tardar, el 10 de agosto de 2016, en la página [www.fundaciondrsimi.org.mx](http://www.fundaciondrsimi.org.mx) y en los medios de comunicación del Grupo Por Un País Mejor. El jurado nacional se integrará por directivos del Grupo Por Un País Mejor y de Fundación del Dr. Simi, A.C., que evaluarán y seleccionarán a los finalistas nacionales en cada una de las categorías. La decisión del jurado será definitiva e inapelable y podrá declarar desierto el premio cuando así lo considere.

### POR UN PAÍS MEJOR

Medalla de plata y reconocimiento impreso

### [ PREMIOS ESTATALES ]

### UNIDOS PARA AYUDAR

\$30,000.00 y reconocimiento impreso

### [ PREMIOS NACIONALES ]

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| 1.º lugar | Medalla de oro   |
| 2.º       | Medalla de plata |
| 3.º       | Medalla de plata |
| 4.º       | Reconocimiento   |
| 5.º       | Reconocimiento   |

Los cinco primeros lugares de cada categoría, a escala nacional, viajarán a la Ciudad de México con un acompañante para recibir su premio durante la 14ª Premiación Nacional del Altruismo

- |           |              |
|-----------|--------------|
| 1.º lugar | \$500,000.00 |
| 2.º       | \$250,000.00 |
| 3.º       | \$150,000.00 |
| 4.º       | \$100,000.00 |
| 5.º       | \$50,000.00  |

Los ganadores aceptarán participar en las acciones de difusión de los premios "Por Un País Mejor" y "Unidos Para Ayudar", ya sea por medios impresos, electrónicos o alternativos. Los resultados serán anunciados durante la 14ª Premiación Nacional del Altruismo, que se llevará a cabo el 16 de noviembre de 2016, de 17:00 a 19:00 horas, en el salón Olmeca, del Centro Internacional de Exposiciones y Convenciones World Trade Center, Ciudad de México.



**Sexo, sin lágrimas  
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

## Redes sociosexuales

Todos los días mandamos tantos correos electrónicos, twitters o posteos, que se ha vuelto tan cotidiano como comer o bañarnos. Te puedes comunicar en segundos con cualquier persona en otro país. Literalmente, tenemos el mundo a la mano.

Recuerdo una época en donde conocer amigos o parejas llevaba tiempo. Conforme pasaban las semanas, las personas iban permitiéndose mutuamente la confianza, contar secretos, hasta lograr a un buen amigo o una relación de noviazgo.

Ahora puedes tener muchos "amigos" a distancia o cercanos, basta con abrir el celular y ver sus fotos acerca de dónde comió, con quién, qué se compró, dónde viajó, con quién se peleó, con quién tuvo relaciones sexuales, cuántas veces y en qué posiciones y, por supuesto, la foto de un escote generoso o un pecho musculoso muy masculino. Sin darnos cuenta, la comunicación se ha sexualizado y la carta de presentación es el cuerpo; ahora se trata de mostrar cada vez más, ya que esto tiene su recompensa, mientras menos ropa más "likes".

Claro, el cuerpo humano es para vivir a gusto con él, aceptarlo y tenerlo integrado, pero no es necesario mostrarlo desnudo a todos sus conocidos y conocidos de los conocidos.

El coito, la masturbación, la diversidad sexual y sus expresiones, se han vuelto virales. Hay una competencia por ver quién se exhibe más y muestra su "privacidad" a la mayor cantidad de seguidores.

En ninguna otra época la sexualidad se había vuelto objeto de ostentación. Hoy, mientras más se expongan, mejor; la popularidad sube, y el vacío existencial también.

Se puede aprender y enseñar a las nuevas generaciones a disfrutar de los avances tecnológicos sin convertirlos en una razón de vida.

# Cuando llega un **Bebé**

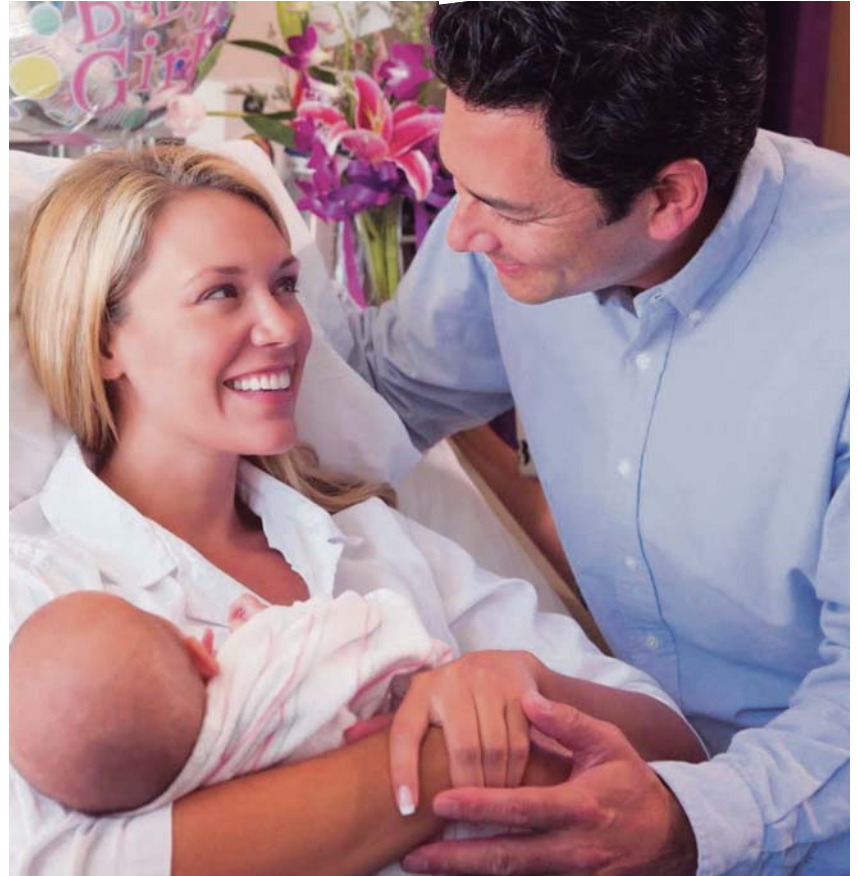
Nancy Vargas Gama\*

El nacimiento de los hijos es una etapa llena de momentos especiales y gratificantes, pero también de grandes desafíos y riesgos para la estabilidad de la pareja. De no ser atendidos, pueden tener graves consecuencias, por lo que quienes han decidido tener un hijo por primera vez, deben tomar en cuenta los cambios que conlleva este paso, más allá del incremento en los gastos que implica.

De inicio, el proceso del embarazo conlleva un ajuste en la vida sexual de la pareja, ya que la actividad disminuye, sobre todo hacia el final del periodo de gestación y en los primeros meses después del parto. La recomendación es revisar los mitos y prejuicios que pueden estar detrás de este cambio, pues en realidad el embarazo no es ningún impedimento para seguir disfrutando la sexualidad, salvo en situaciones específicas de prescripción médica.

Posteriormente, después del parto, se presentan algunos periodos agobiantes durante las primeras semanas; primero, porque el bebé requiere atención constante de los padres, quienes terminan cansados y desvelados, además de estresados al no conocer todo respecto del cuidado de un recién nacido.

Esta situación se agudiza por el cansancio y el estado anímico de la madre, que después del parto y tras el ajuste hormonal, puede sentirse agotada presentar altibajos emocionales. Esto, en algunos casos, podrían evolucionar hasta una depresión posparto. El nuevo



padre resiente el nuevo ritmo y la falta de atención de su pareja, por lo que puede experimentar desánimo, irritabilidad y estrés.

La recomendación es no pensar que de manera natural "se debe" saber todo acerca del cuidado de un bebé, ni mucho menos que la madre debe ser la única encargada de atenderlo. Informarse, distribuir los cuidados y las tareas, comentar entre la pareja sus dudas y

sentimientos al respecto, así como el buscar apoyo con la familia o amigos para tomar pequeños descansos y, en algún momento, recuperar espacios exclusivos para la pareja, son acciones que ayudan a hacer más disfrutable esta etapa.

Por último, los abuelos y tíos pueden ser un gran apoyo, pero también en ocasiones se involucran demasiado y no respetan las ideas y espacios

de los nuevos padres, por lo que es importante que la pareja decida hasta dónde y cómo se les permitirá participar en los cuidados del bebé.

Si acaba de convertirse en papá o mamá, o está a punto de serlo, le invitamos a comunicarse con nosotros para recibir orientación y apoyo de nuestros especialistas.

\* Maestra en psicología



Ofrecemos apoyo y  
orientación psicológica

Centro  
Nacional de Diagnóstico  
para las Enfermedades Emocionales  
"Porque ser feliz, sí se puede"  
**GRATUITA**

Te invitamos a ver nuestro Chat de  
sexualidad todos los martes y jueves  
de 16:00 a 17:00 hrs a través de  
[www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx)

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeenm

Llama sin costo al  
01 800 911 66 66, opción 3  
[www.serfelicisepuede.com.mx](http://www.serfelicisepuede.com.mx)  
**¡Acércate a nosotros,  
queremos ayudarte!**

# Dos gigantes se unen

• Farmacias Similares adquiere la plataforma SAP HANA



ORLANDO, Florida.- En el marco del evento Sapphire Now 2016, que se realizó en esta ciudad del 17 al 19 de mayo, Farmacias Similares, empresa líder en la venta y distribución de medicamentos genéricos y productos de salud, anunció la incorporación de su modelo de negocio a la plataforma SAP HANA.

Con esto, la cadena de farmacias con más de 5,500 sucursales en México y Latinoamérica, se convierte en una de las empresas pioneras que utilizan esta innovación tecnológica para aprovechar las oportunidades que brinda la economía digital.

“Esta adquisición representa el primer paso para cimentar el camino a un portafolio de soluciones que facilitará a Farmacias Similares incorporar modelos multi-canal, fomentando una mejora considerable en la experiencia de compra de nuestros clientes”, aseguró Óscar de la Sierra Arámburo, vicepresidente general de Farmacias Similares.

Con SAP HANA, dijo, “tenemos soluciones de administración, cadena de suministro y retail que harán la diferencia en las operaciones y se traducirán en beneficios directos al consumidor”.

A partir de esta adquisición “estamos adoptando las herramientas que permitan lograr una transformación digital de nues-

tros procesos y ofrecer una experiencia de compra insuperable para nuestros clientes”, agregó.

En su oportunidad, Rafael Sánchez, director general de SAP México, indicó que para SAP es una satisfacción acompañar a Farmacias Similares en su proceso de crecimiento y transformación digital.

“No tengo la menor duda de que este gigante del sector farmacéutico logrará vencer los retos, aprovechar las oportunidades en los diferentes mercados donde opera, lo que se traducirá en una experiencia memorable para sus clientes”, finalizó.

Farmacias Similares innovará como cliente de consumo, utilizando SAP HANA en México. Además, con esta incorporación SAP proporcionará una plataforma sólida para soportar el crecimiento que Farmacias Similares ha tenido en los últimos años.

De acuerdo con fuentes de la empresa SAP -líder del mercado mundial de aplicaciones de software corporativo-, esta herramienta ayudará a sostener el crecimiento que Farmacias Similares espera tener en el futuro.

Acercas de esta empresa de software, destaca que las aplicaciones y servicios de SAP permiten a más de 310,000 clientes operar de manera rentable, adaptarse continuamente y crecer de forma sostenible.

FARMACIAS SIMILARES®  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®  
HASTA 75% DE DESCUENTO

Y  
**ONETOUCH®**  
*Consienten a Papá*  
durante el mes de junio

En la compra de 2 cajas de 50 tiras reactivas por \$740.00 llévate **GRATIS** un medidor de glucosa

OneTouch® UltraMini®

Le esencial para la automedida  
O esencial para el seguimiento

ONETOUCH UltraMini  
ONETOUCH Ultra  
ONETOUCH Ultra

Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.

Promoción válida en Baja California, B.C., Sur, Veracruz, Guerrero, Chihuahua y San Luis Potosí.  
Vigencia del 1 al 30 de junio de 2016 o hasta agotar 9000 piezas.

Análisis Clínicos del Dr. Simi  
"La calidad es lo primero"®

**Tu salud y economía nos interesan...**

Solicita al médico del consultorio el **cupón de 15% de descuento** en química sanguínea y hemoglobina glucosilada.

Válido en cualquiera de nuestras unidades

Vigencia del 1 de junio al 30 de junio de 2016.

www.ssdrsimi.com.mx  
**SIMITEL 01 800 911 66 66**  
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Céd. Prof. 4451415-UNAM



### Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer  
www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

## Gasolinas

El director general de la empresa Petróleos Mexicanos (Pemex), José Antonio González Anaya, afirmó en días pasados, durante una conferencia de prensa, que “es falso que Pemex importe gasolinas de China, y precisó que 90 por ciento, en el primer cuatrimestre del año, provino de EU y, el resto, de Europa”.

Pero no dijo que esas gasolinas importadas son estadounidenses o europeas. Solo indicó dónde fueron compradas. ¿Fueron fabricadas en EU y Europa? ¿O son chinas o de India exportadas a EU para luego ser revendidas a México? Me recuerda el viejo truco de engañar con la verdad. Adicionalmente, flanqueado por el secretario de Energía, el conocido y multimillonario comerciante en hidrocarburos, Pedro Joaquín Coldwell, y por el secretario del Medio Ambiente y especialista en mercadeo de automóviles de lujo, Rafael Pacchiano, agregó que “el 100 por ciento de las gasolinas que se distribuyen en el Valle de México cumplen estrictamente con las normas ambientales establecidas”. ¿Pruebas? Ninguna. Solo su dicho. Y ya se sabe que la mentira es un recurso ampliamente utilizado por la llamada clase política.

¿Hay alguna forma de saber si González y los otros dos gerifaltes dijeron la verdad? ¿Algún estudio, nacional o internacional, de una o varias instituciones libres de sospecha, como la Universidad Nacional o el Centro de Investigación y Estudios Avanzados del Instituto Politécnico Nacional, que avalen los dichos del director de Pemex? Frente a la falta u ocultamiento de ese tipo de estudios solo hay una manera de saber cuál es la verdadera calidad de las gasolinas importadas que se consumen en México: una auditoría independiente de personas e instituciones prestigiadas. Una auditoría es lo que se hace cuando se sospecha que un empleado o funcionario está robando a la empresa o a la institución. Y es lo que hace la Secretaría de Hacienda cuando sospecha que una persona o una empresa están defraudando al fisco.

# Ferrer, 25 años de

Juan Manuel Rentería



Miguel Ángel Ferrer Mentor nació en la Ciudad de México, en 1948. Es periodista, catedrático de Economía Política, fundador y director del Centro de Estudios de Economía y Política, columnista de *Siminforma*, *El Sol de México*, *La Jornada*, *Libertad*, *Rumbo de México*, diario digital español *La Rebelión*, agencia informativa latinoamericana *Prensa Latina* y *The News*, entre muchos otros.

También ha sido editor, editorialista y columnista de *Excélsior*, *El Universal*, *El Financiero*, *Últimas Noticias*, *El Gráfico*, *La Afición*, *El Día*, *Reforma* y la revista *Siempre!*

-¿Un periodista muy crítico?

-“Sí, esa es la función de un perio-

distista. El Estado es un ente muy poderoso y si la sociedad se descuida, ella y los ciudadanos pueden ser atropellados; por eso, desde siempre, toca a la prensa y a los periodistas señalar desviaciones o abusos del poder”.

-¿Cómo te inicias en el periodismo?  
-“Llegué por un político profesional que ya falleció, Ángel Aceves Saucedo, era un economista muy brillante y yo trabajaba en su equipo. En una ocasión lo invitaron a escribir en *La Jornada*, y con la confianza que me tenía, me encargaba hacer los textos.

Así empecé a ligarme a los periódicos; poco después el doctor pasó a ser columnista de *Excélsior*, y yo seguí en

esa oficina hasta que un día falleció o fue asesinado Carlos Loret de Mola, quien fue gobernador de Yucatán, el abuelo de Carlitos.

“El entonces subdirector del periódico me invita a que yo haga los editoriales y, por supuesto, le dije que ‘no’, porque yo no era periodista y no sabía escribir a máquina. Él me dijo: ‘Mire, usted es periodista porque se le nota a leguas, yo conozco su trabajo, y lo de la máquina, hágalos usted a mano y yo los paso a máquina’, y así fue como me quedé, poca paga y mucho trabajo, y para compensarme, me publicaban en las páginas principales de *Excélsior*. Así pasé veintitantos años”.

# credibilidad



-¿No has tenido represalias por tus críticas?

- "No, mentiría si dijera lo contrario. Un periodista crítico del poder no corre el riesgo de que lo manden matar o lo manden golpear, eso es una leyenda urbana, yo creo que lo que puede pasar es que el poder lo haga amigo".

-¿Soborno?

- "Pues es una forma gruesa de decirlo, son buenos tratos, amabilidades extremas, invitaciones a comer, y esas cosas que se hacen desde el poder, el peligro es que eso va quitando independencia".

-¿Has vendido tu pluma?

- "No, nunca, y además, no la pagan...".

Ferrer opina que el Estado debe despenalizar el consumo de drogas: "La prohibición del alcohol en Estados Unidos fue por cuestiones de moral pública, pero se dieron cuenta de que aumentaba la ola criminal y el contrabando, se dieron cuenta de que cortar por lo sano era lo mejor, y lo legalizaron, y se acabó el problema de la violencia".

Nuestro entrevistado también ha incursionado en medios electrónicos de comunicación, como Grupo Fórmula, ABC Radio, Canal 34 de Televisión, Canal 13 y Canal 40.

Asimismo, ejerce otra ingeniosa faceta, es epigramista y decimista, trabajos que difunde en verso en diversos medios impresos y electrónicos.

Su trayectoria es de más de 25 años en el quehacer periodístico. Ha logrado cumplir con la meta más anhelada del periodismo: la credibilidad de sus lectores.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV

@DrSimiTV



# 1999

**¡NUEVO!**

# SIMISURE®

Alimento en Polvo **DGT**

Polvo Sabor **Fresa**  
Sin Lactosa

Enriquecido con proteínas, vitaminas, minerales, calcio y omega 3

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:  
f Simi TV  
@DrSimiTV

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES®

Aliméntate sanamente.



**Expedientes del poder**  
Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmail.com  
@carlosramirez

## Corrupción: efecto y no causa

Sin demeritar el esfuerzo de los legisladores por establecer un sistema nacional anticorrupción, las negociaciones en el congreso han carecido de un diagnóstico real del problema, no tienen una metodología de soluciones y solo buscan crear condiciones para que la corrupción sea una bandera electoral en el 2018.

La corrupción, estableció el corresponsal extranjero Alan Riding en su libro Vecinos Distantes, es “lubricante y engrudo” que mantiene unido y en funcionamiento el sistema político priista. Por tanto, sus orígenes tienen que ver con la fundación del sistema político, del régimen de gobierno y del Estado constitucional. Sin embargo, las negociaciones para el sistema nacional anticorrupción se equivocan desde su propia conceptualización; un mecanismo “anti”, es decir, contra.

Por tanto, se queda solamente en la acusación y el castigo. Y como les dijo a los corruptos el político carrancista Luis Cabrera, allá por los años 30 del siglo pasado, “los acuso de corruptos, no de tarugos”. Es decir, serán castigados únicamente los tarugos que hagan mal las cosas, y no los corruptos que tengan relaciones de poder.

La corrupción es producto de un sistema que ha carecido de un sistema ético y de controles del gasto público. Es decir, la democracia mexicana ha sido nada más electoral y no sistémica; por eso tenemos cada vez mejores procesos electorales en la emisión y conteo de votos, pero enlodados por la corrupción en la compra de votos o el uso de aquella contra los adversarios. Lo malo del esfuerzo con el sistema nacional anticorrupción será de nueva cuenta una pérdida del impulso social. Basta ver a varios de los promotores del sistema y su larga cauda de casos de involucramiento en la corrupción; o los candidatos de todos los partidos con revelaciones de corrupciones en sus fortunas personales.

La corrupción es un efecto de la falta de educación y cultura cívica en la sociedad. Y por ahí habría que comenzar.

# Educación e

Moisés Sánchez

El magisterio en México se enfrenta a una Reforma Educativa cuestionada, secciones sindicales que toman las calles, un secretario de Educación Pública que, desde la perspectiva de los docentes, no tiene capacidad de negociación y una sociedad violenta.

Para Othón Carrillo Espejel, director de la escuela primaria Heriberto Enriquez, en el Estado de México, el sistema educativo nacional entrega generaciones mal preparadas, con estándares muy pobres. “No es casualidad que internacionalmente ocupemos los últimos lugares. Ese es el reflejo de un sistema educativo politizado, manipulado y nada atendido”.

Desde su punto de vista, esto es consecuencia de una falta de compromiso de las autoridades educativas, docentes y directivos que se refleja en el alto índice de alumnos rechazados en los niveles medio superior y superior. “Es un sistema expulsor de estudiantes”.

Para el profesor Carrillo Espejel, la Reforma Educativa, aprobada en 2013, hace un planteamiento correcto, pero existe un doble discurso.

“Se dice que la evaluación es para mejorar, pero se carece de una capacitación adecuada”. Desde su punto de vista se aplica una evaluación de primer mundo con una capacitación, infraestructura y una sociedad de tercer mundo, situación que provoca la molestia del gremio magisterial, toda vez que se responsabiliza solo al maestro de las fallas, cuando la SEP no proporciona los insumos necesarios a las escuelas. Molestia que, a juicio de Carrillo Espejel, no justifica que se deje de proporcionar el servicio educativo a las comunidades escolares.

### Una nueva realidad

En su tarea diaria de dirigir a 950 alumnos, en dos turnos, el profesor Carrillo Espejel se enfrenta a una sociedad en crisis que no tiene recursos para remediar sus más elementales necesidades, alumnos con insuficiencia alimentaria, obesos, con una sociedad criminalizada, donde el alumno refleja el estatus de una sociedad extremadamente violentada por todo el sistema político y económico nacional.



Othón Carrillo, en su oficina

Como educadores —señala— tenemos clara la meta, no renunciamos en educar a pesar de estos factores. Tenemos el compromiso de sacar adelante a nuestros alumnos, sin importar los factores externos, sociales, económicos y políticos que inciden en la educación. Lo enfrentamos con ética, compromiso social, y convencidos que desde nuestra trincherla podemos hacer algo.

### Futuro incierto

Para Carrillo Espejel el panorama no es alentador para los maestros, toda vez que existen estados de la república donde no hay condiciones para aplicar la evaluación a los docentes, cuando hay un dirigente de la SEP que utiliza la Reforma Educativa para preparar una campaña política y no para negociar con los maestros, a fin de alcanzar nuevos acuerdos que beneficien a ambas partes.



El maestro, con niños viendo el periódico mural

## ¿Cuánto ganan en promedio por hora?

Educación básica: \$ 69.4  
Media superior: \$ 73.5  
Superior: \$ 94.8

(Laboran 30.6 horas a la semana)

Fuente: Inegi 2016



# en crisis



## Editorial

### ¿De cuándo acá?; ahora, a rajarse a...

Si de verdad quiere, tendrá que acompañar su iniciativa hasta el final.

Nos referimos al verdadero madrugete que don Enrique infligió a los sectores "progresistas" de este país, con una iniciativa para garantizar el matrimonio igualitario, una de las muchas banderas de la auténtica izquierda.

En el marco del Día Internacional de la Lucha Contra la Homofobia, el mandatario reunió a organizaciones de la sociedad civil y firmó una iniciativa que propone como derecho humano que dos personas, sin importar su origen étnico, discapacidad, condición social, religión, género o preferencias sexuales, puedan contraer matrimonio civil.

Sin distinguirse por el respeto a los derechos humanos (y los ejemplos tapizan kilómetros desde Los Pinos hasta Ayotzinapa, Guerrero), la medida puede verse desde diferentes ópticas; una, que al gobierno le resultaba urgente conciliar un poco de apoyo popular, y, otra, que hacer valer el Estado laico en medio de los escándalos le dan un respiro provisional a una administración que no se ha caracterizado por su "compromiso" con las garantías individuales.

Del dicho al hecho... hay muchos factores a considerar, porque en este camino –y en este tema en específico- deberá lidiar con la embestida de aliados tradicionales: la iglesia y conservadores de clóset (que los hay, de todos los colores, azules, tricolores y hasta morenos).

Si no se trata de un mero distractor, la iniciativa del equipo presidencial plantea la reforma al artículo 4º de la Constitución para establecer el matrimonio igualitario entre personas mayores a 18 años y, en este sentido, dar un salto cualitativo en la defensa de derechos específicos.

Desde luego, contempla cambios al Código Civil, como aquello de eliminar del matrimonio que su fin era la perpetuación de la especie.

Cierto, la asonada –por llamarla de alguna manera- tomó a más de uno desprevenido, máxime cuando en el discurso oficial había estado ausente; no obstante, insistimos, habrá que acompañarla y defenderla antes de que se pierda en el corrillo legislativo, elegante término para hablar de zánganos que echan mano de muchas triquiñuelas para matar iniciativas, como la Ley 3de3.

Expertos en el tema creen que al señor Peña le urgía algo de simpatía ante los pésimos resultados entregados, sobre todo en materia de derechos humanos, aun cuando de manera

optimista hay quienes ven en la iniciativa una gran oportunidad para despolitizar y subir a la palestra temas de análisis y debate.

Más allá de los epítetos, lo elemental es definir hasta cuándo podremos hablar de derechos humanos cuando seguimos coartando garantías tan elementales como el de la propia sexualidad. Hablamos, en esencia, de dignidad individual y esa sí está por encima de cualquier prejuicio.

Son derechos humanos que en nada tienen que ver con los ángulos catastrofistas que señalan, incluso, el fin de la raza humana.

Que se sepa, ni Holanda, Bélgica, Canadá o Argentina –países donde ya está legalizada la unión civil entre personas del mismo sexo- han padecido la caída de pestes bíblicas.

El punto aquí es si se trata de un compromiso de gobierno o un paliativo, ahora que la lumbre casi les llega a los aparejos.

#### Condiciones laborales

Los ocupados en la docencia tienen, en promedio, 40 años y su escolaridad promedio es de 16, equivalente a tener una licenciatura, aunque los ocupados en la enseñanza superior poseen un grado promedio mayor (17.5 años).

De las casi 1.6 millones de personas ocupadas como docentes, 62 % son mujeres y 38 %, hombres, mientras que por edad, el promedio en los hombres es de 42.7 años y el de las mujeres de 38.7.

El Inegi refiere que 81.3 % de los docentes del país se desempeñan en institu-

ciones públicas y 18.7 % en privadas; 7.1 % habla alguna lengua indígena y 3.7 % reportó alguna discapacidad.

De total de docentes, 88 % cuenta con la prestación de servicio médico, y 12 % no, en tanto que de los subordinados remunerados, 95.2 % goza de contrato escrito y 4.8 % no.

Esta es la realidad a la que se enfrentan miles de maestros, a nivel nacional, mientras el Ejecutivo Federal presume que los docentes asumen la Reforma Educativa.



# 2000



**NEBUCOR®**  
*Guardián de la Salud*

**BAUMANÓMETRO DIGITAL HL-888JA**

**\$534.01**

- Medición en Brazo
- 99 Memorias
- Exclusivo sistema indicador de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud.
- Gran precisión y exactitud de lectura.
- Totalmente automáticos

DEVENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES®**



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

## La pequeña Broadway

Hubo un tiempo en que ir al teatro era divertirse a lo loco, bastaba ver la cartelera y reconocerse en la vieja calle de Artes, que cambió su nombre por el de Antonio Caso, en la colonia San Rafael. Ahí, el "City Center Varela" reinaba en su apogeo.

Con comedias que no eran obras de arte, pero se divertía la gente. Solo recordemos *El Coyote Cojo*, título memorable por donde se le vea, comercial y alburero, con la pareja cómica más boxística de la época, claro se trata del "Púas" Rubén Olivares y el "Famoso" Octavio Gómez, quienes hicieron un éxito esta comedia. Por supuesto, usted sabe quién fue Antonio Caso, enorme filósofo, catedrático, rector de la UNAM. Una gran aportación suya fue iniciar en la filosofía la preocupación por explicarnos cómo somos los mexicanos, el antecedente de Samuel Ramos, autor del Perfil de México, y del Laberinto de la soledad, de Octavio Paz.

De seguro don Antonio Caso se hubiera maravillado en explicarse la personalidad de Rubén Olivares y sus ganas de ganar y perder, de su mítico carisma. Bueno, ya sabe usted un poco de quién fue Antonio Caso.

En esta calle también pasearon su talento cómico el "Caballo" Rojas, el "Flaco" Ibáñez, Rafael Inclán, "Flaco" Guzmán, Ortiz de Pinedo, Emilio Brillas, en obras que necesitaban de una sala y chicas bellas para hacer pasar una noche divertida al respetable. Algunas de esas bellas fueron, Sasha Montenegro, Amira Cruzat, Brigitte Aube y Cristina Molina. ¿Y por qué hay tanto teatro en esa calle? Pues porque ahí están los edificios de varios sindicatos, cuyos auditorios se convirtieron en teatro, como el Venustiano Carranza, el 5 de Diciembre, República, etc.

Más adelante, está una cantina muy famosa entre periodistas, La Castellana, y el viejo edificio donde habitaba el gran periodista y poeta Renato Leduc con la pintora Leonora Carrington, el autor de "La dicha incua de perder el tiempo..." Y ya en la calle de Altamirano, se encuentra el teatro Jorge Negrete, de la ANDA; sobre el Circuito Interior, el San Rafael; en Serapio Rendón estuvo el Fábregas y el cine Opera. Esta es una probadita de lo que fue y queda de la "Pequeña Broadway"... ¡Ay, ojitos pajaritos!



**FARMACIAS SIMILARES®**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO" 75% OFF

**SOLICITAMOS**

- VENDEDORES
- BOTARGUEROS
- INTENDENTES

Acude a la sucursal más cercana a tu domicilio, búscanos en Facebook como **Atracción de Talento Farmacias Similares**, o envía un correo:



atracciondetalento@farmaciasdesimilares.com.mx



# EXOPLANETAS

Hallan tres parecidos a la Tierra

Tres planetas similares a la Tierra y potencialmente habitables fueron descubiertos por astrónomos del Observatorio Europeo Austral, en Chile. Pero, ¿qué es un exoplaneta? Conoce más sobre estos mundos extrasolares.

**¿QUÉ ES?**  
Un planeta situado fuera de nuestro Sistema Solar, es decir, que orbita alrededor de una estrella diferente al Sol.

Se ubican a **40 años luz** de distancia de la Tierra

**40 mil millones** de exoplanetas se calcula que podrían existir

**1,966** ha podido confirmar la NASA

**MÁS SOBRE LOS 3 EXOPLANETAS**

**Cómo los descubrieron**  
Notaron que la estrella alrededor de la cual orbitan se desvanecía ligeramente a intervalos regulares, o sea que varios objetos pasaban entre ella y la Tierra; lo que veían eran continuos mini eclipses.

**Características**

- Tienen tamaños y temperaturas similares a las de la Tierra y Venus
- Orbitan alrededor de la estrella TRAPPIST-1, en la constelación de Acuario
- Sus años duran cerca de dos días
- Están entre 20 y 100 veces más cerca de su estrella que la Tierra del Sol
- Como nuestra Luna, tendrían un lado siempre oculto, oscuro y frío

**SABÍAS QUE...**  
Los 3 exoplanetas son los mejores objetivos hasta hoy para buscar vida fuera del Sistema Solar, porque están en la "zona habitable": su sol les da la temperatura, luminosidad y flujo de radiación que permite la existencia de agua líquida.

Fuentes: Notimes, Nature, ABC, BBC, esa.int. Investigación y edición: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

## Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos que aman nuestro idioma. Esta vez, una recomendación sobre el uso correcto del verbo abrogar, usado equivocadamente en lugar de arrogarse o atribuirse.

Veamos: **abrogar** significa 'abolir o declarar nula una ley', por lo que es **inadecuado su uso en lugar de arrogarse** con el sentido de 'atribuirse un derecho o facultad de manera indebida'.

En los medios de comunicación se ve el mal empleo de esta voz. Ejemplos: «No pocos Gobiernos se han abrogado la facultad de poder vigilar a los ciudadanos en Internet», «Estados Unidos se abrogó el derecho de imponer sus intereses por la fuerza» o «El consejero aseveró que el instituto no puede abrogarse atribuciones que van más allá de lo que le confiere la legislación».

Es decir, se confunde a menudo con **arrogarse**, verbo que significa 'apropiarse indebida o exageradamente de cosas inmateriales, como facultades, derechos u honores'.

Así, en las frases anteriores, lo correcto habría sido «No pocos gobiernos se han arrogado la facultad de poder vigilar a los ciudadanos en internet», «Estados Unidos se arrogó el derecho de imponer sus intereses por la fuerza» y «El consejero aseveró que el instituto no puede arrogarse atribuciones que van más allá de lo que le confiere la legislación».

Si es apropiado el uso de abrogar en, por ejemplo, «El gobierno abrogó la ley sobre herencias», pues aquí lo que se quiere expresar es que se ha derogado.

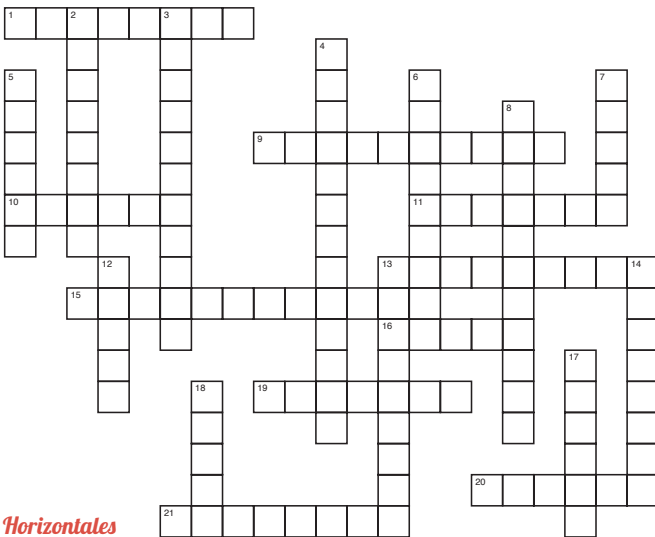
Bien amigos, póngalo en práctica. Defendamos nuestro idioma.

fegupe1949@yahoo.com.mx

# Crucigrama

La caza furtiva, el comercio ilegal y la destrucción del hábitat son factores que provocan la extinción animal, por lo que la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza publica periódicamente el Libro rojo de las especies, un inventario mundial que alerta sobre el estado de la biodiversidad en el planeta. Permite así a las instituciones involucradas, considerar las opciones idóneas para la conservación de la fauna.

¿Sabes cuáles son los animales en peligro de extinción?  
¡Te invitamos a descubrirlo!



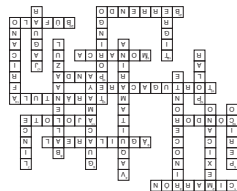
## Horizontales

- Oveja caracterizada por sus grandes y retorcidos cuernos símbolo de estatus. Su nombre se utilizó en los años 80 como marca de jeans
- Ave rapaz plasmada en la bandera de México
- Ave emblemática del Perú y su música regional
- Nombre náhuatl que significa "Fenómeno marino", su piel es suave y gelatinosa, tiene 5 dedos
- Pertenece al grupo de los arácnidos, temida por muchos al ser la más grande y peluda
- Su caparazón le permite resguardarse de los depredadores. Su nombre recuerda a la cantante exnovia de Luis Miguel
- Mamífero bicolor que motivó a la cantante Yuri a componer una canción infantil
- De las mariposas, la más famosa por su peculiar fenómeno migratorio
- Bovino fuerte y corpulento, de cuernos curvados, solo algunas partes de su cuerpo están cubiertas de pelaje. Su cabeza es el logotipo de una salsa embotellada
- Subespecie de cabra, considerada el segundo animal más veloz en Norteamérica

## Verticales

- Lobo originario de México, ha sido el villano de los cuentos Caperucita roja y Los tres cochinitos
- La caza furtiva los ha colocado al borde de la extinción ya que creen que su cuerno posee propiedades energéticas
- Marsopa pequeña, cuyo nombre referencia al ganado de granja. Su población se reduce a 150 ejemplares
- Ave de verde plumaje, caracterizado por la algarabía y capaz de imitar la voz humana
- Ave parlanchina de plumaje rojo, utilizado en carnavales de Brasil
- Gato salvaje de ojos rasgados que habita en la antigua Iberia, es el animal más veloz del mundo
- Es el mamífero marino más grande del mundo. De su pesca se obtiene grasa y aceites para cosméticos
- Tipo de oso, cuyo hábitat merma por el derretimiento de polos. Se caracterizan por su tamaño y pelaje blanco
- También conocido como "Conejo de los volcanes", vive en las praderas mexicanas
- Paquidermo codiciado por el marfil de sus colmillos
- Es el felino más grande de América, su nombre sugiere una prestigiada firma automotriz
- Su pelaje anaranjado y negro inspiró la moda "Animal Print", felino más amenazado por la caza furtiva

## Solución



**ETERNAL SECRET®**  
**FOR MEN**

Hidrata tu rostro  
Efecto anti-fatiga

Con Vitamina C y Magnesio

**ETERNAL SECRET®**  
**FOR MEN**  
GEL FACIAL HIDRATANTE  
EFECTO ANTI-FATIGA  
CON VITAMINA C Y MAGNESIO  
Acción prolongada  
Formula con Vitamina C y Magnesio  
Cont. Net. 60 g

Aviso de publicidad:  
143300202D0226  
SALUD ES BELLEZA

DE VENTA EXCLUSIVA EN

**FARMACIAS SIMILARES®**



## Historias armables

Fernando Gutiérrez

## El Maracaná

Pocos saben que su nombre oficial es "Periodista Mario Filho". Todos lo conocen como el "Maracanã", ese estadio que por mucho tiempo fue el más grande del mundo, sede de los mundiales de fútbol 1950 y 2014. Lo que sí se recuerda, y con mucho pesar, es que en 1950 fue escenario de la final entre Brasil y Uruguay,

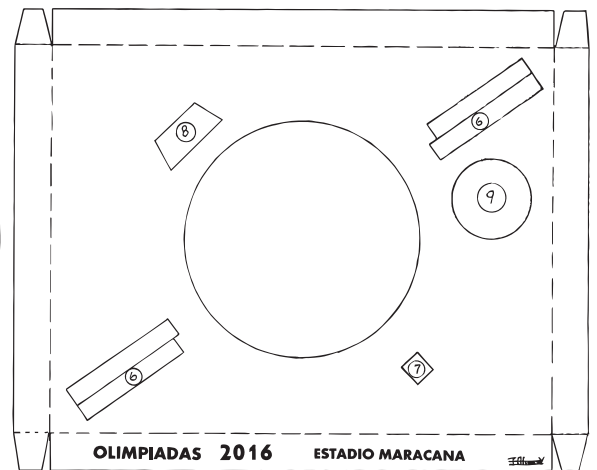
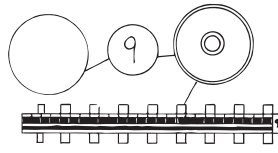
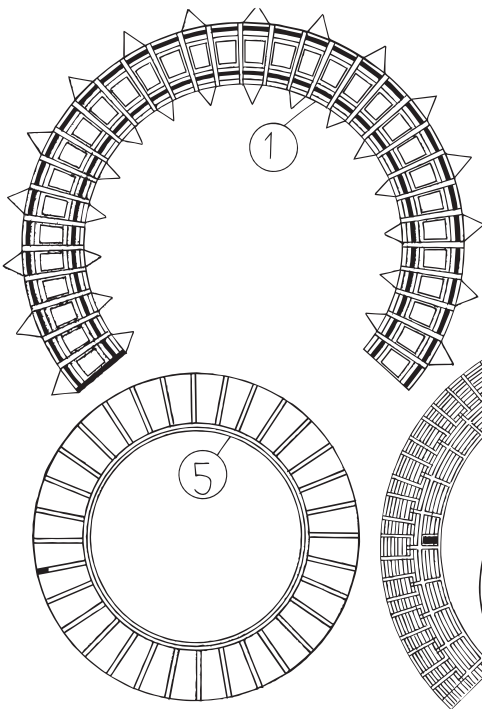
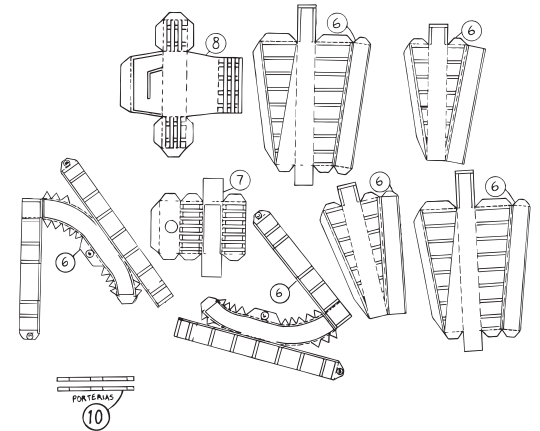
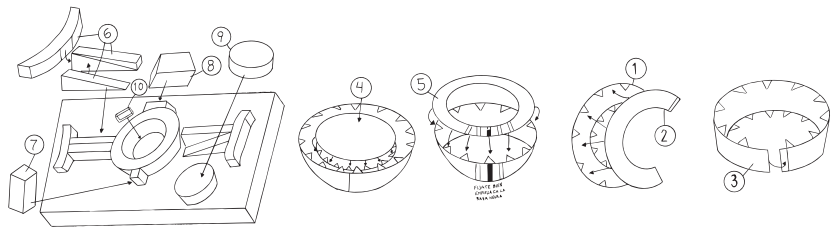
que ganó 2-1, epopeya conocida como el "Maracanazo". La cancha de ese recinto, con capacidad inicial para 200 mil espectadores, no solo ha sido pisada por las grandes glorias del fútbol, como "Pelé", Rivelino, "Garrincha", Maradona, Messi, Eusebio... y una larguísima lista de ídolos. También ha sido lugar de enormes espectáculos, como los de Paul McCartney, Tina Turner, Madonna, Kiss, U2 y Frank Sinatra, que lo llenó hasta las lámparas.

El derrumbe de unas gradas, en 1992, obligaron a reducir su capacidad de 200 mil a 130 mil. Su aforo actual es de 78 mil. Este histórico estadio estuvo a punto de ser demolido en 2007 por considerársele "obsoleto", pero fue remodelado para el Mundial 2014. En este monumento será la inauguración y clausura de los Juegos Olímpicos 2016. Vive la pasión del deporte. Ten tu propio Maracanã e imagina que allí se hace realidad el sueño de ver campeón mundial a México...



## ¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!

- 1.- Saca copias para tus amigos
  - 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond
  - 3.- Coloréalo
  - 4.- Recorta las piezas, según el orden de los dibujos
  - 5.- Ármalas doblando y pegando las pestañas
  - 6.- Pégalas como se indica en los dibujos
- Si te cuesta trabajo armarlo, dile a tus papás que te ayuden



Escanea el código y descarga otros modelos  
Síguenos por:  
f Simi TV  
t @DrSimiTV



¿Cuántas figuras has armado y están en tu colección? Si tienes una sugerencia, manda tu correo a [simi\\_informa@porunpaismejor.com.mx](mailto:simi_informa@porunpaismejor.com.mx)

Edmundo Javier Olmos Vargas  
58 25 94 69 - 044 55 32 49 74 47

OLIMPIADAS 2016 ESTADIO MARACANA



# Simicarrera en Puebla, divertido (y exigido) paseo por la historia

**PUEBLA, Puebla.-** Decir 12 segundos, quizá, no le suenan a mucho; sin embargo, en una prueba atlética representan una eternidad.

Esos 12 segundos fueron los que apartaron al atleta veracruzano Saby Luna Aburto del tricampeonato en la 9.ª Simicarrera 10K de Puebla, que —puntual a la cita— reunió a la comunidad atlética de la entidad.

Más allá del triunfo de los keniatas Simon Njoroge y Salina Tarus, destacamos la camaradería que se vive en una prueba que se renueva para ofrecer retos diferentes.

Este año, por ejemplo, el contingente color naranja salió del Centro Histórico, pero se encaminó a la zona histórica de los fuertes (Loreto y Guadalupe, sí ¡los del 5 de mayo de 1862!) en el cerro San Cristóbal.

Sin duda, una vista hermosa, pero altamente exigente para cada uno de los corredores que aceptaron la invitación del Dr. Simi para vivir en familia un domingo diferente.

Sucede que hablar de Simicarreras es vivir la alegría de la solidaridad. Las imágenes no pueden ser más elocuentes: personas en bicicleta impulsando al familiar; atletas al lado de la mascota o, bien, empujando una carriola hasta terminar el trayecto.

Claro está, no faltó el hombre ataviado como San Juan Diego, que corre en huaraches; tampoco los disfraces y un Mickey Mouse con mucha determinación manteniendo el paso del atleta local Sergio Jiménez Cancino, quien dando vida a un Dr. Simi-atleta no cesa en su intento por hacer historia, sabedor de que pronto regresará a las pruebas internacionales, donde el objetivo es correr los 6 principales maratones del mundo dentro de una botarga.

No obstante que la víspera se registró un aguacero que duró toda la tarde y parte de la madrugada, en punto de las 8 de la mañana todo estaba listo en la zona de



meta, ubicada frente al Zócalo poblano. Millares de familias disfrutando de una agradable temperatura.

Se escuchó la corneta de salida y en tropel se arrancan más de 2,500 pares

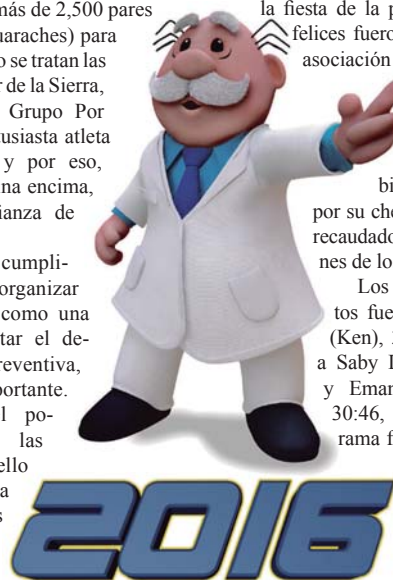
de tenis (y hasta huaraches) para gozar, porque de eso se tratan las Simicarreras. Óscar de la Sierra, vicepresidente del Grupo Por Un País Mejor, entusiasta atleta poblano, lo sabe y por eso, aún con la adrenalina encima, agradeció la confianza de los poblanos.

“En este 2016 cumplimos 10 años de organizar pruebas atléticas, como una manera de fomentar el deporte y la salud preventiva, que es lo más importante. Nos complace el posicionamiento de las Simicarreras y ello nos compromete a redoblar esfuerzos para recibir a más corredores”.

Los atletas de la retaguardia continuaban llegando pasadas las dos horas de Simicarrera y a un lado de los 400 pequeños que también disputaron la SimiKids —con otro lleno de inscripciones—, el directivo de Farmacias Similares mencionó que al ser pruebas con un fin social, la gente atiende la invitación del Dr. Simi, como “seguro nos pasará en la Ciudad de México, donde abriremos espacio para 10 mil corredores, que con su inscripción se sumarán a la lucha por la preservación del jaguar mexicano, especie en peligro de extinción”.

Al término de la prueba, en medio de la fiesta de la premiación, los más felices fueron los de VALORA, asociación civil que en esta entidad trabaja en favor de niños y adolescentes con autismo. Ellos subieron emocionados por su cheque, producto de lo recaudado por las inscripciones de los 2 mil 500 atletas.

Los campeones absolutos fueron Simon Njoroge (Ken), 30:21, quien superó a Saby Luna Aburto, 30:33 y Emanuel Ávila Águila, 30:46, mientras que en la rama femenina, Salina Tarus (Ken), 36:08, venció a Verónica Jerónimo, 37:34 y a Adriana Medel Ramírez, 37:39.



## 16 Fanático

# Atletas que apuntan a brillar en Río 2016

**Si Yajie (17 años, China) - Saltos ornamentales**  
Desde los 12 años de edad, supo lo que era estar en lo más alto del podio en las competencias de plataforma de 10 metros. En 2013, cuando apenas tenía 14, conquistó el título mundial.

Y este año ganó varias medallas durante las series mundiales de clavados. Su meta ahora es ser campeona olímpica.

**Katie Ledecky (18 años, Estados Unidos) - Natación**

A partir de los Juegos Olímpicos de Londres, Ledecky ha destrozado récord tras récord. Posee las marcas de 400, 800 y 1.500 metros. Llega a Río en una forma espectacular.

En los Mundiales de Natación, en Kazán, ganó cinco medallas de oro y batió tres récords mundiales.

**Ana Marcela Cunha (23 años, Brasil) - Natación**

Junto con su compatriota Poliana Okimoto, es una de las grandes esperanzas de Brasil para conquistar oro. Ambas participan en pruebas de aguas abiertas.

En los Mundiales de Kazán, Cunha conquistó la presea dorada en 25 kilómetros, además de la plata en la competencia por equipos, y bronce en la de 10 kilómetros.

**Lyida Ko (18 años, Nueva Zelanda) - Golf**

Es una de las grandes jugadoras de golf de todos los tiempos. Sumar la medalla de oro en Río, la colocaría en un lugar exclusivo de la historia.

Es la jugadora más joven en ganar uno de los mayores torneos del calendario, el LPGA de Estados Unidos. Tenía 15 años.

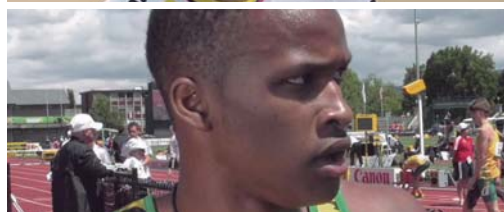
**Fernando Gaviria (21 años, Colombia) - Ciclismo**

Uno de los grandes prospectos colombianos. En 2015, en el embalaje final de dos etapas, superó un par de veces en el Tour de San Luis a una de las leyendas del ciclismo, el británico Mark Cavendish.

A ese triunfo le sumó otro en la Vuelta a Gran Bretaña sobre el todopoderoso Andre Greipel y se llevó el título en Omnium en los Mundiales de Pista.

**Jaheel Hyde (18 años, Jamaica) - Atletismo**

Es el principal aspirante a heredar el reinado del relámpago jamaicano, Usain Bolt. En los Juegos Olímpicos de la Juventud, 2014 en Nanjing, China, Hyde ganó oro en los 110 metros con vallas al romper la barrera de los 13 segundos, algo que muchos han intentado, pero pocos han logrado.



## CU, en el Olimpo

De las 21 olimpiadas en que México ha participado, la de 1968, en el estadio de Ciudad Universitaria, ha sido la mejor, con nueve medallas: 3 de oro, 3 de plata y 3 de bronce. Sitio 15 en el medallero.

El estadio de CU es un histórico: sede de esa primera olimpiada en América Latina, es el único recinto olímpico considerado Patrimonio Cultural de la Humanidad. Tiene 63 años.

Ahí quedaron para la eternidad la carrera, escaleras arriba, de Queta Basilio, con la antorcha en vilo, para encender el pebetero, y la cara de desesperación del sargento Pedraza cuando, por unos pasos, se le esfumaba el oro ante un gigantón europeo.

Ese nido de piedra volcánica en la UNAM también testificó otras escenas imborrables: el brinco de espalda de Dick Fosbury; el salto del siglo de Bob Beamon (8.90 m), quien en su festejo cayó al foso; y el saludo del poder negro, con el puño enguantado en alto, de Tommie Smith y John Carlos.

CU fue el eco de las vigorosas y cimbrantes fanfarrias, creadas exprofeso por Carlos Jiménez Mabarar, olvidado compositor mexicano.

La de 1968 fue la olimpiada de la fraternidad: en la Villa Olímpica no había bardas. Los atletas convivían con los capitalinos, abiertamente, mientras

se asoleaban, sin vigilancia, en los jardines. Qué tiempos...

CU fue y ha sido lo mejor hasta la fecha. México no ha cosechado tantas preseas como entonces.

En nuestra olimpiada los que más destacaron fueron los boxeadores que ganaron 2 oros y 2 bronce: Ricardo Delgado y Antonio Roldán; Joaquín Rocha y Agustín Zaragoza, respectivamente.

La natación fue el segundo deporte donde más destacamos con 3 medallas: Felipe Muñoz, de apenas 17 años, en 200 m pecho (oro), Álvaro Gaxiola en plataforma (plata) y María Teresa Ramírez en los 800 m libres (bronce).

Las otras dos platas se consiguieron en caminata y esgrima, con el sargento José Pedraza (20 km), y María del Pilar Roldán.

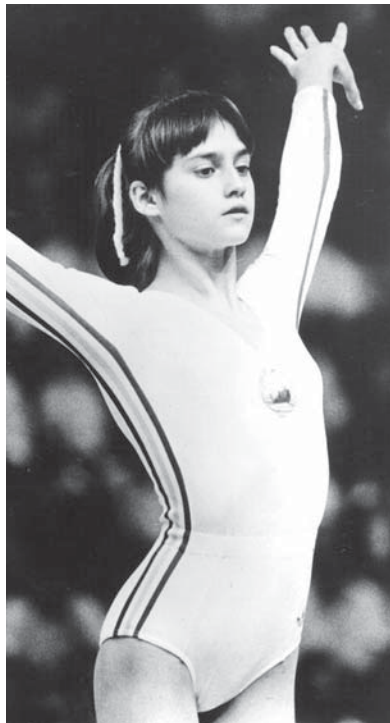
La primera participación mexicana en Juegos Olímpicos fue en París 1900 con un equipo de polo denominado "Norteamérica". Y no fue sino hasta París 1924, cuando México envió una delegación formal. Desde entonces ha ido a 21 ediciones consecutivas. Totaliza 62 medallas: 13 de oro, 21 de plata y 28 de bronce.

Ahora viene Río 2016. México llevará una delegación con expectativas muy discretas. Romel Pacheco es esperanza de podio, en clavados.

**fegupe1949@yahoo.com.mx**



# Dioses olímpicos



Campeones olímpicos hay muchos; leyendas, unos cuantos. Es temerario escoger a los 10 verdaderos dioses que habitan el Olimpo. Nos arriesgamos y adelantamos disculpas a Zeus por las involuntarias omisiones:

## Michael Phelps

Un fenómeno de la natación. Estadounidense, ganó un total de 14 medallas olímpicas de oro en su carrera. Nadie lo ha igualado. Destrozó 37 récords mundiales. Tiene el de medallas olímpicas: 8 de oro, en Pekín 2008, una más que Mark Spitz, quien logró 7. Además, Phelps, tras conseguir el oro en 4x200, 4x100 y 100 mariposa, superó a la gimnasta rusa Larisa Latynia, con 22 medallas, 18 de oro, 2 de plata y 2 de bronce.

## Mark Spitz

El bigotón de las piscinas, de blanquísima sonrisa. Se colgó 7 medallas oros en Múnich 1972, con récords mundiales en cada triunfo. Fue el primer deportista en la historia olímpica en conseguir tantas victorias en una sola edición

## Usain Bolt

Un fuera de serie. Irrepetible. Jamaicano. Una saeta con once títulos mundiales y seis olímpicos. Posee, además, los récords mundiales en 100 y 200 m lisos y

en 4x100, este con el equipo de Jamaica, durante los Juegos de Pekín. En Londres 2012 ganó oro en los 100 metros lisos. En el Mundial de Pekín 2015 triunfó pese a tropezarse en la salida.

## James Owens

Corredor negro estadounidense. Participó en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936. Cosechó oros en 100, 200, salto de longitud y 4x400. Su triunfo fue una bofetada para Hitler, quien pregona la superioridad de la raza aria.

## Carl Lewis

El "Hijo del Viento", ligero y musculoso, velocista, especialista en salto largo, ganó 10 medallas olímpicas (9 oros) durante su carrera de 1984 a 1996, además de 8 áureas y una de bronce en los Campeonatos del Mundo.

## Nadia Comaneci

La excelencia. Gimnasta rumana, primera en alcanzar calificación de "10" en asimétricas. La perfección a sus 14 años. Cautivó al mundo en Montreal 76. Nadie como Nadia. En su carrera ganó 9 medallas olímpicas, de ellas, 5 de oro.

## Emil Zátopek

La "Locomotora Humana", por su fuerza y resistencia. Este checoslovaco alcanzó la gloria en los Olímpicos de Lon-

dres 1948, y en Helsinki 1952, donde se colgó 4 preseas de oro y una de plata. Es el único en el mundo que ha ganado 5 mil, 10 mil metros y maratón, en una misma olimpiada.

## Robert Beamon

Robert "Bob" Beamon, atleta estadounidense, famoso por su "salto del siglo", en México 68. Este récord de longitud (8.90 m) perduró 23 años. Fue superado por Mike Powell (8.95) en el Mundial de Tokio 1991. Es aún la segunda mejor marca de todos los tiempos.

## Greg Louganis

Clavadista estadounidense. Ganó dos oros en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984, otro par en Seúl 1988 y una de plata en Montreal 1976, además de cinco campeonatos mundiales. Pudo llegar más lejos en los JO de Moscú 80, pero no asistió por el boicot de EU.

## Paavo Nurmi

Corredor finlandés de los años 20. Destrozó récords mundiales en 1500 m y 20 km. Ganó un total de 12 medallas, 9 de oro y 3 de plata, en tres olimpiadas: Amberes 1920, París 1924 y Ámsterdam 1928. Su muerte, en 1973, tuvo el protocolo de un funeral de Estado.

fegupe1949@yahoo.com.mx

## Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez



## Corona para la afición campeona

Con el genial Joe Maddon al frente, los Cachorros de Chicago están jugando una pelota de maravilla.

Sus numeritos, que siempre serán el mejor argumento para establecer quién es quién en el beisbol, fueron realmente impresionantes.

Basta con decir que en ese primer mes de temporada regular, con un porcentaje de .800 en ganados y perdidos fueron, con mucho, el mejor equipo de las Grandes Ligas.

Gracias a la calidad que han demostrado sobre el terreno de juego, los Cachorros se han convertido en los favoritos para ser los representantes la Liga Nacional, lo mismo que para ganar la Serie Mundial 2016.

Como nunca, ahora se habla de que pueden, por fin, sacudirse la vieja y famosa "maldición de la cabra", esa que lanzó Billy Sianis, cuando el 6 de octubre de 1945 no le permitieron entrar al estadio con su mascota y amuleto, por lo que, iracundo, dijo que los Cachorros Jamás volverían a ganar una Serie Mundial.

Puede tratarse de una superstición absurda, pero el hecho es que desde hace 108 años no han podido conquistar el Clásico de Octubre.

Pero ya es tiempo de que lo hagan. Su afición se lo merece, pues como ya lo he dicho, para mi gusto es la campeona de la fidelidad y la lealtad.

Por eso, a pesar de la larga sequía, su estadio y las azoteas vecinas se llenan juego tras juego, lo que no sucede con otros equipos de carísimas nóminas y múltiples campeonatos.

Si en este año los Cachorros de Chicago ganaran el Clásico de Octubre, sería algo que, en lo íntimo, no molestaría a muchísimos de quienes tenemos otros equipos como nuestros favoritos, pero que sabemos reconocer el gran mérito de su afición verdaderamente ejemplar.

Está claro que la temporada es larga y que aún falta mucho camino por recorrer, pero si las lesiones no mellan al equipo y se conserva la armonía entre sus jugadores, la Serie Mundial 2016 puede ser de ellos.



## Cine+

Ivan Cruz Mejía  
ivancruzmejia@gmail.com

## Hasta la madre... II

Me pregunto “¿qué pasará por la cabeza de las personas que agreden a otros?”. ¿Disfrutarán la acción, el hecho de sentirse superiores, por lo menos en ese momento, o solo será la falta de educación y valores que actualmente sufrimos?

Hablar de este tema me llevaría no solo dos textos, tendría que incluirlo cada que escribo. Es desesperante levantar la mirada y darnos cuenta de que estamos atascados en un lodazal, que sin importar el lugar, la gente se agrede de alguna manera. Ya sea el Metro, un centro comercial, escuelas, manejando, un restaurante elegante o en la calle, todos parecemos desquiciados que, al mínimo impulso, brincamos de nuestro lugar como animales, -sin ofender a esas nobles criaturas-, para agredir a quien se nos ponga enfrente.

¿Qué debemos hacer? ¿Por dónde empezar? ¿En verdad será como dicen, “los niños son el futuro”? Porque si esto es real, creo que los estamos jodiendo con nuestro ejemplo, carente educación. ¿Serviría de algo recordar nuestra infancia como en *Mi encuentro conmigo* (2000), regresar en el tiempo y revivir esos sueños, esas ganas de convertirnos en “buenas” personas, esa inocencia, compasión y ternura con la que convivíamos con los demás?

Intentaré dejar de quejarme y hacer pequeños cambios para mejorar mi entorno. Acciones que parezcan insignificantes pero que tal vez ayuden, o por lo menos, a sentirme mejor. A ver qué les parecen estas: No mentar la madre con el claxon, no tirar basura en la calle, ofrecer disculpas cuando me equivoco, saludar con una sonrisa y señalar abusos. Vale la pena hacer el esfuerzo, no pierdo nada, es más, tal vez alguien quiera unirse y en bola podríamos lograr un mayor impacto. ¿Se animan?

# Nueva Kika y nuevas canciones



Accede a Farmacias Similares® desde tu celular

Descarga la APP

Disponible en el App Store

DISPONIBLE EN Google play

f Twitter YouTube Instagram

De regreso a la escena musical, Kika Édgar presentó su más reciente álbum *Nuevas Canciones*, su quinto trabajo de estudio, una producción renovada con un estilo maduro, en el que la cantante afirmó reflejar sus sentimientos y mostrar su alma al desnudo.

El material fue producido por Memo Gil, multipremiado productor, de la mano de Universal Music, y contiene 11 melodías inéditas, como *Basta*, *Su Verdad*, *Dibújame el Camino*, *Soy de ti*, y *Puedo Jurarle*, entre otras.

Kika, con una imagen más atrevida y sexy, hizo hincapié en sentirse satisfecha con el resultado de sus nuevos temas, ya que afirmó querer evolucionar su estilo y no seguir grabando covers.

“Con este álbum le apostamos a lo nuevo, a lo diferente. *Nuevas Canciones* es arriesgado; cuenta con CD y DVD con la intención de complementar lo que se quiere transmitir con estas canciones”, señaló Kika.

Esta compilación de temas está integrada por melodías de reconocidos compositores como Armando Manzanero, Leonel García, Gian Marco y Carlos Macías; asimismo, cuenta con duetos con Amaury Gutiérrez, en *Tanto* y con María León, en el tema *Un día normal*.

“Me siento sin miedo a mostrarme tal cual soy, me siento feliz. Estoy satisfecha con lo que tengo en casa, en el ámbito personal y profesional. Este es un disco en donde las composiciones, las letras y la música hablan por sí mismos. *Nuevas canciones* habla de mí”.

Para finalizar, Kika Édgar señaló que su gira promocional comenzará en agosto del presente año, en el que llevará a los espectadores un renovado y original show.



## Frente a la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com



## La serie más fina

Yo no sé si usted lo sepa, pero México es uno de los consumidores más importantes del mundo en cuanto a contenidos. Esto quiere decir que los hombres y mujeres que vivimos en este país, contrariamente a lo que todo el tiempo nos dicen en la televisión abierta nacional, somos inteligentes y sensibles.

Por lo mismo, aquí, como en pocas naciones, el cine y las series que se producen en Estados Unidos, Asia y Europa son un cañonazo.

A lo mejor, por diferentes cuestiones económicas y culturales, no consumimos estos materiales en los lugares donde normalmente se consumen, pero ahí estamos. ¡Nos encantan!

Por eso hoy le voy a escribir de la serie más fina que existe: “*Game of Thrones*” (*Juego de tronos*), de HBO. Me queda claro que independientemente del lugar donde usted viva, a lo mejor la está viendo, y si no, la va a poder ver. Le doy mi palabra de que es la cosa más fabulosa que se ha hecho.

Es una serie que se desarrolla en un universo imaginario de castillos, princesas y dragones, que narra las aventuras de muchos personajes que luchan o por sobrevivir o por llegar a la cúspide del poder.

¿Cuál es la gracia de “*Game of Thrones*”? Que por primera vez en la historia de la televisión mundial alguien le da su lugar como entidad pensante al público que ama los contenidos de fantasía.

Se trata de una serie espectacular y compleja donde, al mismo tiempo que vemos los más increíbles excesos de todo, ¡de todo!, se le está mandando un bellissimo mensaje de esperanza a las más humildes minorías.

“*Game of Thrones*” no solo es un exitazo bárbaro, no solo es entretenimiento. Es una especie de retrato no declarado de la realidad actual.

Usted nada más cámbiele el nombre a los reinos que participan en esta peculiar guerra y póngale el de algunos partidos políticos, empresas o instituciones, y se va a ir de espaldas ante su valor simbólico.

Luche por ver completa, desde la temporada uno, todo lo que se ha pasado hasta ahora de “*Game of Thrones*”. ¡Es fabulosa! Le va a encantar. De veras que sí.

**Bennet**  
DES Loratadina

**Bennet**  
DES Loratadina  
Solución  
50 mg/100 mL

120 mL

**Erispan®**  
Compuesto  
LORATADINA, BETAMETASONA

**Erispan®**  
Compuesto  
LORATADINA/BETAMETASONA

**maver®**  
Con Ciencia por tu Salud  
DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

Consulte a su médico.  
Su venta requiere receta médica

Responsable de la publicación:  
Laboratorios Maver de México  
S.A. de C.V.

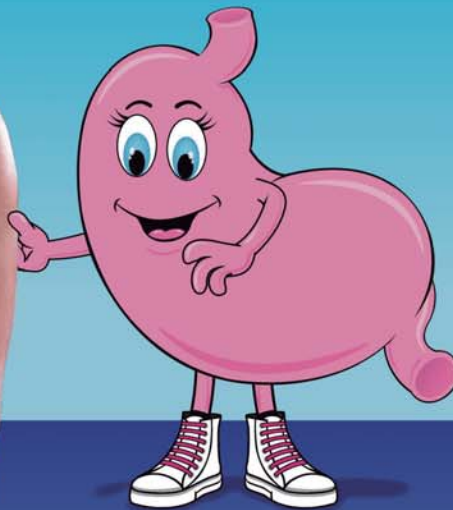
Reg. No. 303M2014 SSA IV

Reg. No. 098M2010 SSA IV

# ¡CUIDA TU PANCHITA!



**Paola Espinosa**  
Clavadista Olímpica



[www.farmaciasdesimilares.com](http://www.farmaciasdesimilares.com)



Descarga la nueva APP

Disponible en el  
App Store

DISPONIBLE EN  
Google play



/drsimi\_oficial



YouTube

Si persisten las molestias, consulta a tu médico.  
Permiso Cofepris N.º: 1633002018112