



SIM NFORMA

Por Un País Mejor[®]

siminforma.com / Mayo 2017 / Núm. 421 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



¿Quién consume a quién?



pp. 10 y 11

Un camino de labor social

Alejandra Cervantes

Citlalli apenas rebasa los 19 años. Tiene dos hijos: Joseph, de 2 años; y Ricardo, de solo dos meses. Vive en la colonia Carlos Hank González, Iztapalapa, y acude al Centro Comunitario del Dr. Simi 1, donde su hijo mayor recibe estimulación temprana.

“Lo llevo porque sé que esto le sirve. Es una bendición contar con este servicio, aunque a veces no voy seguido porque cuido a mi hijo pequeño y le hago de comer a mi esposo, pero nos gusta ir. Podemos convivir con más personas, también hacemos amigos”, comentó.

Citlalli es una de las cien personas que, en promedio, asisten diariamente a los dos centros comunitarios con que cuenta el Dr. Simi, ubicados en una de las demarcaciones con los más altos índices de problemáticas sociales.

Para reconstruir el tejido social, las coordinadoras de los centros promueven diversas actividades a fin de que la gente atienda su salud física y emocional, refirió Astrid García Gallegos, directora de Fundación del Dr. Simi.

Estos centros forman parte de los 14 planes de acción que promueve la fundación, creada por Víctor González Torres, en 1994, cuyo objetivo es invitar a la comunidad a trabajar en conjunto para beneficiar a personas en situación vulnerable.

En estos lugares se desarrollan diversos talleres y actividades que buscan el cuidado personal, el desarrollo humano y la recreación. Se ofrecen clases de cultura de belleza, yoga, guitarra, zumba, estimulación temprana y acondicionamiento físico. Además, se otorgan consultas médicas, despensas y educación formal, impartidas por el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA).

Festejan su éxito

En esta ocasión, Citlalli no se prepara para acudir a la terapia, su tiempo lo dedicará a ser parte de un gran festejo, ya que el Centro Comunitario 1 del Dr. Simi cumplió 10 años de servicio, y el 2 celebró 6 de ayudar a la comunidad iztapolapense.

Y, claro, hay mucho que festejar porque el esfuerzo conjunto no ha sido menor. De 2007 a la fecha, el Centro Comunitario 1 ha brindado 214 mil servicios, mientras que el 2 ha colaborado con 143 mil, desde su apertura, en 2011.

Y lo mejor: quienes ofrecen su tiempo de manera desinteresada en bien de los demás, son los que agasajaron a los invitados. Los integrantes de los centros comunitarios ofrecieron bailes regionales, danza árabe y zumba, ante más de 400 asistentes que se dieron cita en el salón de fiestas Primavera Granados, Iztapalapa.



Representantes de los Centros Comunitarios partieron el tradicional pastel



Los talleres de danza amenizaron el festejo de aniversario

“Hace diez años, Víctor González Torres inició este sueño, en el que la gente se unió para donar su tiempo y talento, y así ayudar a los que más lo necesitan”, afirmó García Gallegos.

Para agradecer a los asistentes su presencia y apoyo, se realizaron tres rifas en las que se entregaron kits vitamínicos, electrodomésticos, juegos de re-

fractarios, cobertores y juguetes para niños. Asimismo, se otorgó un donativo para cada uno de los centros comunitarios. A uno se le entregó una máquina de corte de cabello, y el otro recibió una plancha de teflón eléctrica y dos pelotas “fitness”.

Además, el trabajo de los voluntarios se vio reflejado en la fiesta, quienes repartieron

alimentos y bebidas a los festejados. Bien decía Lucía González Hernández, encargada del Centro Comunitario 1: “La comunidad llama a la comunidad”, y el bien común es su principal objetivo.

Para cerrar, el talento y la voz del imitador de Alejandro Fernández puso a cantar a los asistentes.

Irma García Sarandingua, encargada del Centro Comunitario 2, invitó a los presentes a formar parte de esta labor, con conocimientos y tiempo a quien más lo necesita. “Debemos animar a que más personas se integren a esta dinámica; que sean maestros voluntarios para incrementar los talleres, y así sean beneficiadas mayor número de personas”, afirmó.

No olvide que la unión hace la fuerza, y que juntos podremos llegar más lejos.

Recuerde visitar los centros comunitarios del Dr. Simi, y no dude en unirse a esta gran labor, en la que personas como Citlalli y sus hijos pueden cambiar, para bien, su futuro.

Centro Comunitario 1

Úrsulo Galván No. 65. Col. Carlos Hank González, delegación Iztapalapa.

Centro Comunitario 2

Villa Guillermina Mz. 37, Lt 36. Col. Desarrollo Urbano Quetzalcóatl, delegación Iztapalapa.

SIMINFORMA
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

Fabián Montes

siminforma.com.mx simi_informa@porunpaismejor.com.mx Redacción México: 54 22 01 18
Conmutador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor

500,000 ejemplares

Caricaturistas Jorge Aviña y Angel Mora 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

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de “Prensa Unida de la República, A.C.” Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Abril de 2017. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. “Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Esta prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito”.



CONVOCATORIA 2017

Grupo Por Un País Mejor, A. C. y Fundación del Dr. Simi, A. C. en su deseo de reconocer y enaltecer el compromiso de hombres, mujeres 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

En esta categoría se considera a, en forma individual, a quienes tengan un alto sentido del compromiso social, y quienes con una trayectoria consistente en beneficio de la sociedad, comprometidos con el bien común.



UNIDOS PARA AYUDAR

Aquí se tomarán en cuenta a organizaciones privadas sin fines de lucro, donatarias autorizadas vigentes, con más de 5 años de labores orientadas 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 promovido un cambio 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 el consentimiento 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 el consentimiento 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 el candidato.
- Formulario 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.
- Se podrá incluir material gráfico, audiovisual o cualquier otro que ilustre la labor del candidato. Entregar en un CD, fotografías del candidato, en las que se observe la actividad asistencial que realiza. Deben ir en archivo JPG, tamaño 720 x 480 píxeles (horizontal), con el nombre en el archivo a una resolución de 300 DPI.
- Anejar 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.
- 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 realización de la premiación nacional.
 - Líderes empresariales, ni directivos de fundaciones empresariales.
 - Presidentes y directivos de la unidad de asistencia privada.
 - Empleados del Grupo Por Un País Mejor, ni sus familiares.
 - Activistas sociales ni directivos de partidos políticos.
 - Personas ganadoras de este certamen en los últimos 4 años (2013) y posteriores.
 - Personas que sean fundadores o representantes legales 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, que indiquen el medio por el cual se enteró de la convocatoria, y por qué se postula a la institución participante.
- Formulario 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.
- 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 las que se observe la actividad asistencial que realizan con sus beneficiarios. Deben ir 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** de Fundación del Dr. Simi, A.C., se deberá anejar, 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 donatario para efectos del ISF.
- 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 21.39, 21.35 y 21.40 de la Resolución Miscelánea Fiscal para 2017.
- 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 anejar una carta compromiso que mencione lo anterior.
- No podrán participar:
 - Fundaciones empresariales o de segundo piso.
 - Redes de instituciones, constituidas como bases, que agrupen dos o más instituciones.
 - Instituciones creadas por decreto público u organismos descentralizados.
 - 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 (2013) y posteriores.
 - La institución, suyo fundador o representante legal sea postulada 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 con 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 donatario autorizada 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 impuesto sobre la renta, 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 reintegrado. Para la comprobación del premio **UNIDOS PARA AYUDAR** tanto en la fase estatal como nacional, la institución ganadora deberá entregar a la **Fundación del Dr. Simi, A.C.**, un reporte con la realización del proyecto y la evaluación de su impacto, además de anejar un informe con fotografías en un plazo de uno a tres meses posteriores a la entrega del premio. Una vez entregado el premio **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 avala las candidaturas deberá presentarse en original, en las oficinas estatales de la **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 como constancia de su inscripción. El periodo de recepción de postulaciones se inicia el **28 de abril de 2017 y termina el 30 de junio del mismo año, 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 1º de agosto de 2017, en la página 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 la **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.

PREMIOS ESTATALES

POR UN PAÍS MEJOR

Medalla de plata y reconocimiento impreso

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 15.ª Premiación Nacional al 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 **15.ª Premiación Nacional al Altruismo, el 25 de noviembre de 2017**, de las 17:00 a las 19:00 horas, en el salón Olmeca, del Centro Internacional de Exposiciones y Convenciones World Trade Center, Ciudad de México.



¿Quieres ser parte de nosotros?

Si eres médico titulado, con vocación de servicio, júnete a este gran equipo! al que ya pertenecemos más de 11,000 médicos en todo el país.

Síguenos por:  
fundacionbest.org.mx



¡Llámanos!
01 800 508 35 80,
(01 55) 5422 4620
Ext. 4594, 4607, 4630

ALERTA DE PÁRKINSON

10 síntomas tempranos

Este mal se caracteriza por la falta de producción de una sustancia química en el cerebro llamada "dopamina", auxiliar en los movimientos del cuerpo y que regula el estado de ánimo. Conoce algunos signos tempranos de esta enfermedad

- 1 PÉRDIDA DEL OLFATO**
Problemas para oler ciertos alimentos, como plátanos o pepinillos en vinagre
No te alarmes si tienes un resfriado o gripe
- 2 CAMBIOS EN LA EXPRESIÓN FACIAL**
Tener el llamado "aspecto de máscara" (verse serio todo el tiempo) y falta de parpadeo
No te alarmes si tomas medicamentos que causen estos síntomas
- 3 VOZ BAJA**
Disminuye el volumen de la voz y suena ronco al hablar
No te alarmes si tienes un resfriado, gripe u otro virus
- 4 TREMLOR EN EXTREMIIDADES**
o contracciones en dedos, manos, mentón, labios o piernas
No te alarmes si sucede después de hacer mucho ejercicio, si tienes una herida o si tomas medicamentos que causen temblor
- 5 LETRA PEQUEÑA**
Disminuye el tamaño de su escritura de forma radical
No te alarmes si el cambio sucede en un largo periodo; a medida que se envejece se va perdiendo la visión
- 6 MAREO O DESMAYO**
Sucede continuamente al levantarse de algún sitio. Son síntomas de presión arterial baja, que puede estar relacionada con párkinson
No te alarmes si no sucede con frecuencia
- 7 PROBLEMAS CON EL SUEÑO**
Movimientos repentinos durante el sueño profundo. Te mueves mucho, pateas, das puñetazos o te caes de la cama
No te alarmes si tienes "una mala noche" y no puedes dormir
- 8 DIFICULTAD AL CAMINAR O MOVERSE**
Sentir rigidez en el cuerpo, brazos o piernas, y que no desaparece aunque te muevas
No te alarmes si tienes dificultad de moverte después de lastimarte
- 9 ESTREÑIMIENTO**
Hacer mucho esfuerzo al ir al baño sin una razón específica
No te alarmes si no tomas mucha agua, comes poca fibra o tomas un medicamento que lo cause
- 10 ENCORVAMIENTO DE LA ESPALDA**
Postura inestable, encorvada o desplomada al estar de pie
No te alarmes si tienes dolor debido a una lesión en la espalda, o problemas en los huesos



Migración imparable

Es una vieja tradición del periodismo político esperar a que transcurran cien días desde el inicio de un nuevo gobierno para iniciar el análisis del rumbo que seguirá esa administración en lo futuro. En el caso de Donald Trump ya se ha cumplido esa centena. Con relación a México son tres las líneas de acción del gobierno trumpiano. Uno, la conclusión del muro en la frontera sur de Estados Unidos para impedir el ingreso de migrantes indocumentados. Dos, el repudio del Tratado de Libre Comercio de América

del Norte (TLCAN) o una renegociación muy compleja a la que se opondrían los empresarios de ambos lados de la frontera. Y tres, la eventual deportación de once millones de mexicanos indocumentados. Por lo que toca a la culminación del muro, ya hay serias dudas sobre sus posibilidades de realización. Pero, incluso, si se concluyera, no cabe esperar que la muralla impida el ingreso al mercado laboral estadounidense de quienes quieren hacerlo. Dentro de este hay demanda de brazos, y fuera, una inmensa oferta.

Allá esos brazos son muy necesarios, y fuera de allí son excedentes. Cambiar esta situación económica dual no está al alcance ni de Trump ni del gobierno mexicano. Frente a esta situación, ¿cómo esperar que la ampliación y conclusión del muro pueda frenar el flujo de trabajadores indocumentados? Lo esperable, en consecuencia, es que ese ingreso se siga dando por diferentes vías. Y máxime si se sabe positivamente que el tráfico de personas es un negocio transnacional multimillonario en el que participan

autoridades migratorias de ambas naciones y bandas de sólida organización, que cobran hasta 5 mil dólares (unos cien mil pesos mexicanos) por introducir a una persona en territorio estadounidense. De modo que si hay oferta, demanda, un intermediario que se encargue de la recepción-entrega de la mercancía humana, unas autoridades facilitadoras en ambos lados de la línea fronteriza, y una fuente de financiamiento de los costos de la operación, están dados todos los elementos de una migración imparable.

Salud y sociedad

Miguel Angel Ferrer
www.miguelferrermentor.com.mx



10 BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO

La actividad física regular fortalece el cuerpo y ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades. Conoce algunos de sus principales beneficios.

3 Alivio emocional

Reduce la depresión, la ansiedad y el estrés. Mejora la sensación de bienestar general y el desempeño en el trabajo y actividades sociales.

2 Menor riesgo de desarrollar diabetes

Ayuda a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre, y aumenta la sensibilidad de las células a la insulina.

1 Reduce el riesgo de muerte prematura

Aminora el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, colesterol y el riesgo de desarrollar cáncer de colon, de mama o próstata al regular los niveles hormonales.



4 Mejora la respiración

Y, a la par, la función cardiovascular: aumenta el consumo máximo de oxígeno, mejora el suministro de sangre a los músculos y disminuye el pulso y la presión arterial.

5 Músculos sanos

Mejora la flexibilidad y la fuerza muscular, de tendones y ligamentos.

6 Huesos saludables

Previene la osteoporosis, la osteoartritis y disminuye el dolor frecuente de espalda baja.

7 Reduce infecciones

Acelera temporalmente el sistema inmunológico, y aumenta su agresividad o capacidad.

10 Mejora la vida sexual

Disminuye los problemas de disfunción eréctil y mejora la condición física.

9 Dormir bien

Provoca un sueño más profundo que permite tener mejor concentración en el día y aumentar la productividad y óptimo estado de ánimo.

8 Se queman calorías

Para mantener un peso ideal y, de esta forma, sentirse y lucir mejor.

Fuente: vida y salud.com, Dr. Jorge Goldberg, MD
FACP, enforma.salud180.com, consumerreports.org
Investigación y edición: Mónica I. Fuentes Pacheco
Diseño y Arte Digital: Alberto Nava Consultoría



Precio Máximo al Público \$120.00

PRECIO Farmacias Similares \$69.00



La medicina para tu bienestar™

Naturalmente Nartex

@nartexlabs

nartexlabs

www.nartexlabs.com

Vigencia de la publicación al 31 de mayo de 2017.



**Sexo, sin lágrimas
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

Tres meses basta

En el servicio de apoyo psicológico del Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales (CNDEE), cada vez escuchamos a más parejas que se casan o se van a vivir juntos a los tres meses de conocerse. Y es de asombrarse que esto ocurre en cualquier estado del país, sin importar edad o nivel socioeconómico.

¿Qué sucede con el paso del tiempo? La fantasía del amor romántico se desvanece, surgen problemas para ponerse de acuerdo, resolver conflictos, aprender a escuchar, y se cae en malas interpretaciones. Empieza entonces la frustración porque la pareja “está cambiando”. ¿Cambiando o es la misma de siempre, solo que no se dieron el tiempo suficiente para conocerse? Además, no falta el involucramiento de la familia de uno o ambos, los amigos o antiguas parejas. El sueño de la relación color de rosa y la felicidad eterna choca contra la realidad de vivir con un completo extraño.

¿Qué pasa con la vida sexual? Lo mismo que ocurre con todo lo demás, desde cómo le gusta el desayuno a la pareja, o si deja la ropa tirada después de bañarse, o con qué frecuencia le agrada asearse. En la sexualidad también hay diferencias en cuanto a la frecuencia con la que se desea intimar, si se usan o no preservativos o algún otro método anticonceptivo, si les gusta hacer uso de la pornografía, de juguetes sexuales, de parejas alternas, o si se consigue la excitación dando nalgadas, por ejemplo. El quiebre emocional es inminente si se dan cuenta que la fantasía se esfumó y que el príncipe o princesa se convirtió en un “pervertido sexual”, solo por tener gustos distintos a lo que se creía era lo “normal y bonito”.

Para tener y mantener una relación de pareja se necesita tiempo para convivir, escuchar, saber sus gustos, reacciones, deseos, expectativas, conocer a la familia, sus formas de comunicación y solución de problemas. Y un punto importante, estar al tanto de sus gustos sexuales.



Nancy Vargas*

La inseguridad pública, los accidentes, el “bullying”, las drogas, el abuso sexual, el cáncer, la diabetes, el aumento en los precios de la canasta básica, la falta de empleo, el insuficiente acceso a la educación, etcétera, generan en muchas personas una sensación de impotencia, enojo, frustración; pero también de miedo, un miedo inmenso a la vida, a respirar, a disfrutar.

Se llega a pensar que todo puede ser peligroso, que hay que desconfiar de todos, que debemos planear y analizar cada paso detalladamente, y lo peor es que no solo nuestros pasos, sino que pretendemos controlar a quienes nos rodean. Pensamos que por un futuro tranquilo, debe-

mos estar dispuestos a hacer sacrificios, y olvidarnos de vivir el presente.

Este miedo excesivo y la gran necesidad de control que conlleva, puede tener consecuencias tan extremas como un trastorno de ansiedad, depresión o una sensación de desamparo e indefensión que, literalmente, impiden enfocarse en algún proyecto o actividad productiva, para sí mismo o los demás.

Por ejemplo, decirles a los hijos “Ya no estudies, sales muy noche, te prefiero burro a muerto”, “Deja de trabajar, mira que está muy lejos, aquí veremos cómo le hacemos”, “No te quiero en fiestas”, “No puedes salir con tus amigas al cine

es peligroso”, “Ese chico o chica se ven mafioso, déjales de hablar”, etcétera.

Este miedo a vivir se retroalimenta de varios factores, desde las historias personales, familiares, las noticias, la radio, cine, en fin. Todo se convierte en una fuente que alimenta la paranoia. El miedo a ser víctima de la delincuencia y poder morir, hace que se deje de vivir.

Pero necesitamos recuperar la confianza, confiar en nosotros, en la familia, en los amigos y en la capacidad que tenemos los seres humanos para adaptarnos a las adversidades y seguir adelante. No dejes que el miedo te lleve a no vivir.

* Psicóloga del CNDEE



Ofrecemos apoyo y
orientación psicológica **GRATUITA**



Llama sin costo al
01 800 911 66 66, opción 3
www.serfolizsopuede.com.mx
**¡Acércate a nosotros,
queremos ayudarte!**

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cnstema

DIABETES

En México, **11.5 millones** de personas padecen diabetes, lo que nos coloca en el **6.º lugar mundial**, en esta enfermedad

Consecuencias de una **diabetes** fuera de control:

- Ceguera
- Daño y amputación de miembros inferiores
- Daño en los riñones
- Infartos
- Disfunción eréctil (impotencia)

Todos los **martes**, de este mes, **hazte la prueba gratuita** en los consultorios médicos de Fundación Best, A.C.

¡Con un **diagnóstico oportuno**, un tratamiento y el control adecuados, puedes evitar complicaciones y mejorar tu calidad de vida!



Clindamicina Peróxido de Benzoílo

30g



Precio FARMACIAS SIMILARES®
\$329.00
Precio máximo al público \$658.00

Vigencia de la publicación al 31 de mayo de 2017.





Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmial.com
@carlosramirez

México de mis recuerdos

Hay acontecimientos literarios que se convierten en sucesos culturales y que, por su significado, adquieren una dimensión social. La aparición de *Inventario. Antología* (editorial Era), de José Emilio Pacheco (1939-2014), en tres tomos, es uno de ellos: la selección de la columna *Inventario*, en el universo 1973-2014 representa la recuperación del México detrás de la coyuntura. Aunque tuvo más textos literarios e históricos, de todos modos, Pacheco consiguió retratar el México real a lo largo de 40 años. Pacheco fue grafógrafo, es decir, un hombre de letras: poeta, novelista, cuentista, traductor, crítico social, intelectual participativo en el debate de las ideas; por su carácter afable y su pasión por la literatura, logró eludir las capillas culturales conocidas como “mafias”: fue amigo de todos.

Las 329 columnas recopiladas en los tres tomos recuerdan el tiempo histórico de cuatro décadas en México; y eso que Pacheco nunca escribió sobre la coyuntura, pero la cultura le permitió ofrecer el contexto de los debates del momento. Y a ello se agrega su pasión por describir la historia, pero con indagatorias de nuevos elementos; y la sola reelaboración de sucesos históricos ayuda a posicionar nuevos enfoques de reinterpretación histórica. Entre los muchos temas y personajes, aquí se destaca uno como obsesión: el general Álvaro Obregón, sin duda, para Pacheco, el personaje histórico del siglo XX mexicano, a pesar de que apenas tuvo una presencia real en la historia de solo veinte años, de su toma de posesión como presidente, en 1920, a su asesinato como presidente electo, en 1928. Pero en ese corto tiempo histórico, de acuerdo con los datos de Pacheco, Obregón sentó las bases de la política que siguen vigentes a la fecha.

La trilogía *Inventario. Antología* de José Emilio Pacheco es, sin duda, el acontecimiento editorial de la década, sobre todo, ahora que, sin cultura, la sociedad mexicana aparece perdida en la inmensidad del ciberespacio dominado por la reflexión en 140 caracteres, aunque por el déficit cultural esas letras solo se agotan en la estupidez del corto plazo. Pacheco nos ayuda a recuperar el valor de la cultura.

Mario “Pichojos” Pérez, gloria

Juan Manuel Rentería



El “Pichojos” Pérez jugó más de 300 partidos de fútbol a nivel profesional, en equipos como Necaxa y América, además ser parte de la Selección Nacional

Mario Pérez Guadarrama, mejor conocido como el “Pichojos” Pérez, nació en la Ciudad de México, el 30 de diciembre de 1946. Próximamente cumplirá 71 años de edad.

-¿Por qué lo de “Pichojos”? -“Yo era de ojos muy chiquitos, y por no decirme ‘pinches ojos’, me pusieron el “Pichojos”.

Mario fue hijo del famoso futbolista Luis Pérez González, lo que influyó de manera determinante para que siguiera sus pasos.

-¿Cómo fue tu niñez? - “No pues pura calle, pura pelota, poca escuela, muchos amigos, vivíamos en un barrio bravo y se nos dio el fútbol”.

Debutó como defensa del Necaxa, en 1964, en la Primera División. Permaneció 5 años en esta escuadra y, en 1969, fue adquirido por el club América, al que perteneció más de 9 años.

-¿Llegaste a pensar que tu primer partido de fútbol pudo haber sido debut y despedida? - “Sí, claro, siempre por el temor de estar al lado de grandes figuras, de jugar en un seleccionado, pues yo decía ‘a lo mejor hasta aquí llegué’”.

Fue parte de la Selección Nacional en los Juegos Olímpicos México 68, y en la Copa Mundial de Fútbol México 1970. Fue campeón de Liga, en 1970 y 1971, ganó la Copa 73-74, Campeón de Campeones 75-76, triunfador de la Copa Concacaf 1977, y de la Copa Interamericana 1978.

-¿En cuántas ocasiones fuiste nominado para la Selección Nacional? - “Sin temor a equivocarme, 76 veces fui seleccionado nacional”.

Recuerda aquella ocasión en la que lo convocaron a la selección: “El licenciado Román me subió a un camión y le dije al chofer que me bajara en la Nestlé, era un domingo, como a las 5 de la tarde, toqué el timbre del lugar de la concentración y cuando el guardia abrió la puerta, le pedí hablar con el señor Nacho Trelles. Él me dijo que no era el momento de pedir autógrafos porque el señor Trelles estaba muy ocupado”.

Con elocuente sonrisa, el “Pichojos” continúa narrando: “Le dije, yo soy jugador. Entonces, me autorizaron la entrada y fue grande mi impresión cuando todos voltearon a verme, puras

a del futbol mexicano



figuras, como Antonio “Tota” Carbajal, Isidoro Díaz, Felipe “Pipis” Ruvalcaba, Magdaleno Mercado, Aarón Padilla, Enrique Borja, y yo decía, no es posible que esté yo aquí con una selección de estas”.

El “Pichojos” Pérez jugó más de 300 partidos de futbol. Recuerda cuando salió del Necaxa porque fue vendido al América, donde pensaba ganar unos 12 mil pesos de sueldo, pero sus compañeros le aconsejaron que pidiera mucho más.

“Pedí cien mil pesos”. -¿Y te los dieron? - “Sí, me los dieron, aunque inicialmente el señor Guillermo Cañedo me dijo: ‘¿Quién te malaconsejó que pidieras ese sueldo? Regrésate a tu equipo’”.

Pero al día siguiente, antes de viajar a Europa con los seleccionados, llegó el señor Cañedo a despedir al equipo, pidió a su chofer que le trajera sus papeles y me entregó mi cheque por cien mil pesos”.

-¿Entonces la lana te hizo americanista? - “Totalmente”.

-¿Te impactaba el público cuando entrabas a la cancha? - “Es algo increíble, pero cuando pisa uno el pastito verde ya poco escuchas a la gente”.

-¿Y cuando te abucheaban? - “Sí, eso sí se oye, las mentadas de madre sí las escuchaba yo”.

-¿Qué opinas de la exagerada contratación de jugadores extranjeros? - “Los presidentes de los equipos en la actualidad han dejado de echar mano de

los jugadores nacionales por mejorar el espectáculo, y traer futbolistas de más renombre, pero eso es injusto porque tenemos muchos jugadores con bastante capacidad”.

Mario Pérez jugó su último partido el 11 de mayo de 1978. Los especialistas lo consideran como el mejor lateral izquierdo en la historia del club América. Como seleccionado nacional, jugó al lado de otros destacados futbolistas como el Javier “Kalimán” Guzmán, Enrique Borja y Aarón “Ganzo” Padilla. Al dejar las canchas, inició su carrera como técnico en el club América.

Posteriormente, fue director técnico en Primera División con el Necaxa. Después dirigió a los Venados de Yucatán, y tiempo después viajó a El Salvador para encabezar al equipo Luis Ángel Firpo. A su regreso a México, fue director técnico del Durango, Jaguares de Tabasco, Coras de Tepic, Brujos de San Francisco del Rincón, Pioneros de Cancún, Guerreros de Acapulco y, recientemente, Deportivo Oaxaca.

Es una gloria del futbol mexicano.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:
 Simi TV
 @DrSimiTV



Análisis Clínicos del Dr. Simi
 “La calidad es lo primero”

Si usted es **diabético**, tenemos **promoción** para su diagnóstico completo.

DIABETES

<p>Hemoglobina glucosilada</p>	<p>\$199.00</p>
<p>Paquete Diabetes III</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Glucosa • Hemoglobina glucosilada <p>\$245.00</p>
<p>Paquete Diabetes II</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Examen general de orina • Química sanguínea (6 elementos) <p>\$315.00</p>
<p>Paquete Diabético</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Examen general de orina • Hemoglobina glucosilada • Química sanguínea (6 elementos) <p>\$469.00</p>

Consulte previamente a su médico.

www.ssdresimi.com.mx

SIMITEL 01 800 911 66 66

U.P.A. - Unidad Unidad Clínica - Endocrinología
 Calle 20th - 44311 - Toluca
 Promoción válida durante 2017

*Promoción válida durante mayo y junio de 2017. Se aplican restricciones por zona geográfica. Ubica la unidad más cercana en SIMITEL.

Editorial

Una detención que “cae muy bien”

Decimos ¡caramba!, porque a pesar de los mares de tinta derramados (sin temor a exagerar), eso del combate a la corrupción no deja de ser un tema que se atiende y cae muy bien... en época electoral. En este mismo espacio se habló de la mofa que significaba utilizar un medio de comunicación nacional para anunciar la huida y que, nadie –absolutamente nadie– tuviera indicios de su paradero; sin embargo, seis meses después cae, no tan lejos de casa y... ¡adivínó!, en época donde urge hablar bien de las acciones del gobierno, esas que “casi no se cuentan”.

Nos referimos al multisobado caso del exgobernador Javier Duarte, caído en desgracia cuando al gobierno le hacía falta apuntarse una estrellita, una vez que se supo que Estados Unidos llevaba mano en la extradición de otro político de infausta memoria: verbigracia Yárrington.

A las 21:01 horas (tiempo del centro), un sábado de gloria, fue detenido el sujeto de marras, quien muy orondo y sonriente, se dejó tomar la foto camino a la prisión en Guatemala.

¿De qué reía?... quizá, adivinando que la maquinaria de la justicia mexicana está tan oxidada que pasarán algunos meses antes de que el tema pase al rincón de ostracismo donde yacen miles de pendientes del combate a la corrupción.

O, tal vez, sonría tal como lo hizo cuando los mexicanos no hicieron nada en 2012 –hace 7 años– al momento en que dos de sus testafieros fueron detenidos en el aeropuerto de Toluca, con 25 millones de pesos en efectivo.

Tras el escándalo “mayúsculo” que significó para la administración veracruzana, la justicia no actuó y en el colmo de la impericia, hasta el dinero ¡se le devolvió!

Claro, eran recursos del erario que, desde entonces se sabía, eran desviados a cuentas privadas de empresas fantasma, pero que no “levantó sospechas”, a pesar del insultante crecimiento de los adeudos con trabajadores de la entidad, con los maestros y de los hechos de sangre, precisamente porque se carecía de fondos para prevenir el delito.

Si eso, señores, no es complicidad de la administración Calderonista y de la actual, no sabemos qué significa para los gobernantes el término CO-RRUP-CIÓN.

¿Sabía, por ejemplo, que el señor Duarte gozaba de tan buena estima en Los Pinos que no era difícil que el presidente apareciera en la foto con él, a pesar de que ya había indicios de la “desaparición” de 4,630 millones de pesos, destinados a los rubros de salud y educación?

Hoy, la buena estrella se le terminó, al menos aparentemente, aun cuando todos saben que su fin se firmó al entregar el gobierno a la oposición. Ahí sí que dejó de ser el amigo y se convirtió en el “blanco” de la justicia que, hasta entonces, deparó que en la entidad se robaban algo más que frutsis y pingüinos.

Entonces, solo entonces, con un exgobernador en fuga, comenzaron a desmenuzarse los hechos que colocaban a un Veracruz hundido en la inseguridad, en la deuda pública y, ostensiblemente, en el caos.

¿De qué se ríe?, sabe que tras el impacto mediático, tras una fianza y algunos años en prisión, volverá a estar en libertad, para disfrutar de los miles de millones que amasó, por dedicarse al servicio público. ¡Caramba!

¿Quién consu

Luz Galeana

“Cool”, elegante, interesante, refinado, influyente, incluso, rudo. Son algunas de las típicas “características” del fumador, mostradas en la pantalla, chica y grande. Cómo olvidar a míticos personajes cinematográficos de Hollywood, arrojando bocanadas de humo, mientras sostienen un cigarrillo, con autoridad.

Pero, al margen de esas imágenes icónicas, no olvidemos la muerte de seis millones de personas, al año, por el consumo de tabaco; más otros cinco millones, de manera directa, y 600 mil más, indirectamente. *La Nicotiana tabacum*, al final, resulta letal.

Realidades que contrastan

La Organización Mundial de la Salud (OMS) denomina productos del tabaco a aquellos que están hechos total o parcialmente con la planta herbácea *Nicotiana tabacum* –sean para fumar, masticar, chupar o esnifar–. Su ingrediente principal es la nicotina, psicoactivo sumamente adictivo.

La misma OMS cataloga al tabaco como una de las mayores amenazas para la salud pública, dado que seis millones de personas mueren cada año, debido a problemas ocasionados por su consumo. Si no se intensifican medidas para contrarrestarlo, se estima que en 2030 la cifra llegará a ocho millones de fallecimientos anuales.

Cuando el tabaco se fuma, el daño crece exponencialmente. El humo contiene más de siete mil productos químicos, de los cuales se sabe que, al menos, 210 son nocivos, y más de 70 causan cáncer.

La doctora Guadalupe Ponciano, directora del Programa de Investigación y Prevención del Tabaquismo, del Departamento de Salud Pública, de la Facultad de Medicina de la UNAM, asevera, tajante, que fumar es nocivo.

“Estamos hablando de sustancias que una vez que entran a nuestro organismo, no sabemos en qué

momento van a causar un tumor. El aparato respiratorio es la vía de entrada de todas estas sustancias al organismo; pero a través de la sangre van desde la punta del cabello hasta la punta del pie”, afirma.

El riesgo no solo envuelve a los fumadores activos, sino también a los pasivos, o a quienes están expuestos al humo ajeno.

He aquí algunos datos proporcionados por la misma OMS sobre las afectaciones a la salud:

- En adultos, el humo causa graves trastornos cardiovasculares y respiratorios, en particular, coronariopatías y cáncer de pulmón

- En lactantes, muerte súbita

- En mujeres embarazadas, bajo peso ponderal del recién nacido

“La mayoría de los fumadores piensa que el cáncer de pulmón es el único que se puede asociar



me a quién?

Tabaco en el mundo

- El tabaco es “la epidemia del siglo XXI”, pues afecta a más de mil 300 millones de consumidores en el mundo.
- La OMS lucha contra el consumo de cigarrillos mediante el Convenio Marco para el Control del Tabaco (CMCT), el cual entró en vigor en febrero de 2005.
- La OMS declaró el 31 de mayo como el

Día Mundial sin Tabaco, iniciativa que busca concientizar sobre los perjuicios que ocasiona en la salud.

- La lucha antitabaco está incluida en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que lleva a cabo la ONU.
- Lema del Día Mundial sin Tabaco 2017: “El tabaco, una amenaza para el desarrollo”

con el tabaco, por la cercanía de que llega el humo directamente al pulmón. Pero no es así, está relacionado prácticamente con todos los tipos de cáncer”, detalla la doctora Ponciano.

Sin embargo, los estudios revelan que pocas personas comprenden los riesgos específicos para la salud que implica el consumo del tabaco. “Sé que hace daño, pero es delicioso fumar, aunque me canso rápido jugando (fútbol)”, asegura Darío Leyva, quien “cascarea” los domingos.

La Encuesta Global de Tabaquismo en Adultos, 2014-2015, del Instituto Nacional de Salud Pública, revela que en México fuman alrededor de 14 millones de personas, mayores de 15 años. Aunque la

cifra de consumo va a la baja, al pasar de 9.3 cigarrillos por día, en 2009, a 7.7, en 2015 y la edad de inicio del consumo disminuyó de 17.6 a 16.5 años, en el mismo periodo, el lapso de exposición al humo no disminuye.

Otro dato sobresaliente de esta investigación es que aumentó la cantidad de personas que intentaron dejar de fumar: de 49.9 por ciento transitaron a 56.9, pero pocos lo consiguieron.

La especialista de la UNAM apunta la existencia de tratamientos integrales para despedirse del cigarrillo. “Sabemos que la adicción a la nicotina se clasifica como una enfermedad; entonces, hay que ayudar al paciente. Ahora sabemos también que la dependencia psicológica puede ser tremenda”. Y concluye: “¿Sabes cómo veo yo dejar de fumar?... Lo veo como un regalo de vida”.





¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

El pueblo de las mil y una historias

Azcapotzalco significa ‘el lugar de las hormigas u hormiguero’. En la época de Tenochtitlán gozaba de fama por tener a los mejores alfareros y brujos. Se creía que la tierra del pueblo de San Juan Tlihuaca, que se encuentra en esta demarcación, era de color negro, lo mismo servía para hacer cerámica que brujería de la buena.

No es gratuito que el jardín de Tlihuaca se llame “La Glorieta de los Brujos”. De aquellos chamanes, hoy, solo queda la leyenda. La historia cuenta cómo los habitantes de Azcapotzalco se aliaron con Hernán Cortés para quitar del poder a los aztecas, pues estaban resentidos por tantas afrentas a través de su historia. Ellos fueron los que le tendieron la mano a los chichimecas, xochimilcas, tlaxcaltecas y muchos otros pueblos dominados por el imperio de Tenochtitlán.

Por eso, Hernán Cortes –más que un genio militar, un hábil político–, detectó los odios y resentimientos de estos pueblos contra el yugo de los aztecas, y así logró sus apoyos para hacer caer a Tenochtitlán, pues era poco creíble que solo ochocientos soldados españoles pudieran contra un imperio.

De ahí que el rey de España le dio título nobiliario a Azcapotzalco, y permitió que fuera gobernado por sus propios habitantes. Y ya saben, llegaron los evangelizadores y convirtieron, desde los grandes señores tepanecas hasta los humildes, al cristianismo.

Y construyeron una iglesia que está en el centro de Azcapotzalco, donde, para más señas, en la torre del campanario, sobre uno de sus muros, hay una hormiga que lentamente va trepando. Según la leyenda, cuando llegue al campanario, ese día, se acabará el mundo.

Pero no os preocupéis, la hormiga va tan lenta que parece no avanzar. Lo cierto es que Azcapotzalco tiene una rica historia, por ejemplo, la calle Azcapotzalco es una de las más antiguas y bonitas. Tiene viejos chalets o casonas estilo europeo. Y, ¿sabe por qué? Fue por los ejecutivos de las compañías inglesas que controlaban el petróleo antes de la expropiación. Se construyeron sus casas con la nostalgia de sus terruños. Digo, hay tantas historias, que Azcapotzalco es el pueblo de las mil y una noches.

A 98 años del asesinato de Zapata

Hace 98 años en Cuautla, Morelos, fue exhibido el cuerpo del “Caudillo del Sur”, Emiliano Zapata, traicionado y asesinado por el capitán Jesús Guajardo, en la hacienda de Chinameca.

Fue a principios de 1919 cuando el general Pablo González planeó el asesinato de Zapata, y para ello utilizaría a Guajardo, un militar de la División de Oriente, y quien fingió unirse a la lucha zapatista.

Para lograr esto, Guajardo no solo ofreció 20 mil cartuchos al ejército de Zapata, sino que pasó las pruebas que este le encomendó, se entrevistó con él y le regaló un caballo, el “As de Oros”.

El asesino citó al también conocido como “Atila del Sur”, en la hacienda de



Chinameca, el 10 de abril, y aunque se dice que una mujer se acercó al revolucionario y le advirtió que no fuera, ya que era una trampa, este asistió ahí acompañado por 10 hombres.

En el lugar, ambos hablaban cuando alguien alertó de la llegada de mandos federales, por lo que los zapatistas se movilizaron para resguardar la hacienda y su líder salió de ahí.

Pasada la alarma, Guajardo invitó a Zapata a comer en punto de las 14:00 horas; sin embargo, a su llegada, el clarín se escuchó tres veces y el “Caudillo del Sur”, su ayudante Palacios y dos escoltas más fueron asesinados con varios disparos de armas de fuego.

EL PRINCIPITO

A 74 años de su primera publicación, esta novela corta es un clásico de la literatura universal y uno de los libros más vendidos en todo el planeta. Conoce su proyección mundial.



EL AUTOR
Antoine de Saint-Exupéry
Novelista y
aviador francés
(1900-1944)



PRIMERA PUBLICACIÓN
Editorial Reynal & Hitchcock,
Estados Unidos,
en 1943

LA HISTORIA

Un piloto extraviado en el desierto del Sahara se encuentra a un pequeño príncipe, originario del Asteroide B-61. Su plática versa sobre las cosas “importantes”, la imaginación y el mundo de los adultos.

De **1946** es la famosa edición francesa de Gallimard

20 adaptaciones para teatro, cine y TV

10 mil productos en todo el mundo

110 mil 228 mdd, las ganancias anuales

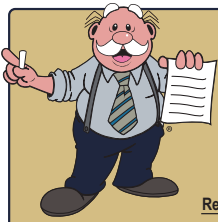
150 millones de ejemplares vendidos

836 personas participaron en su traducción

272 idiomas

¿Sabías que... en México se presentó una versión en otomí en 2012?





¿Qué tanto sabes de español?

Pon a prueba tus conocimientos y califícate. Cada acierto vale dos puntos. Las respuestas están al final de las preguntas.

1. ¿Cuándo debemos escribir *conque* junto y *con que* separado?
2. ¿Cuál es la diferencia entre *por qué*, *porqué*, *porque* y *por que*?
3. ¿Es correcto separar con una coma el sujeto del predicado?
4. ¿Qué falta en la frase *Todos, incluido tú se han reído*?
5. ¿Además, se escribe siempre entre comas?

Respuestas:

fegutierrezp@gmail.com

1. *Conque*, en una sola palabra, se emplea para introducir una consecuencia derivada de lo dicho anteriormente. Equivale a decir *así que*. Ejemplo: Aquí no eres bien recibido, *conque* (así) debes marcharte. *Y con que* es una secuencia que presenta dos valores distintos: *Porque*, significa causa, motivo o razón. Va acompañada de un artículo. *El porque* (motivo) de su comportamiento es obvio. *Porque*, conjunción causal, nos dice la razón de algo: No llego porque su avión tuvo problemas. *Por que*, equivale a *por la o lo cual*. Ignoro el motivo por que (por el cual) lo despidieron.
 2. *Por qué*, cuando el sujeto sea muy largo en la oración. Ese guitarrista tan bueno que tocaba en aquella banda de versiones de rock que formamos se ha pasado a un grupo pop.
 3. *Además*, que me fuera de casa. Aunque, muchas veces, depende del efecto que queramos conseguir. Trabajarás mejor en este hotel si además hablas bien el inglés.
 4. Falta una coma tras el *tú*. Todos, incluido tú, se han reído.
 5. Si, en casi todos los casos. Me dijo, además, que me fuera de casa.

Leer por contagio

Alejandro Portilla



Leer es escucharnos

Leer es tratar de encontrar sentido y significado en un texto. Por eso, el gusto es tan importante, pues cuando no se lee más que por obligación, los niveles de comprensión son, a veces, escandalosamente bajos.

Un lector que lee por su cuenta y disfruta de ello, ejercita distintos espacios dentro de la mente. Primero, el pensamiento abstracto, las ideas, la capacidad de visualizar dentro de nosotros algo que está afuera. En segundo lugar está la imaginación, la cual nos permite pensar en alternativas, en otras realidades y otros mundos. Por último, el pensamiento crítico, que nos ayuda a discernir entre lo posible y lo imposible, cuestionando aquello que se lee para darle un sentido más allá de la sensación que nos pueda generar.

Los lectores que leen por gusto se entrenan para entender la lectura, porque crean una disciplina, una preocupación por saber lo que existe dentro de un texto hasta entender lo que se está leyendo.

La lectura no solo divierte y desarrolla el vocabulario, sino que incentiva la imaginación, aumenta el conocimiento académico y de la vida diaria, y le facilita la interacción con los demás integrantes de la sociedad. Aunque también puede servir de escape, pues todos sabemos lo abrumador que puede llegar a ser el mundo.

La lectura nos permite viajar por el tiempo y el espacio, así como también conocer y comprender diferentes sociedades, sus culturas y formas de pensar.

El lenguaje es algo muy valorado en la sociedad. Esto se debe a que nos envuelve a todos, y todos lo expresamos y vivimos de distintas maneras. Por ello, hay que leer, para encontrar nuevas formas de hablar y de pensar, de expresar nuestras emociones y pensamientos, de entender al otro saliendo de nuestro punto de vista cotidiano.

Al leer uno se topa con pensamientos insospechados, nos encontramos a nosotros a través de los demás. Por eso, no todos los libros son para todos, pero sin duda alguna siempre habrá, por lo menos, un libro para cada quien.

¡ADIÓS AMIBA!
¡ADIÓS LOMBRIZ!



ANTIPARASITARIO

Farmiver

Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA
Dosis



Ideal para cada integrante de la Familia

Farmiver Pediátrico
Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas
Adultos y Niños mayores de 12 años



www.farmiver.com.mx

Contacto y atención

info@farmacoscontinentales.com.mx

Fármacos Continentales, S.A. de C.V.

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

Permiso ©CFEPRIS 16330020181100

Por tu Salud y la de tu Familia



Historias armables

Arturo Martínez

Un roedor famoso

¿A quién no le gustan las ardillas? Quizá una de las cosas que más nos agrada de ellas, es su cola, esponjosa y muy peluda, que puede llegar a medir, según el tipo y la especie, más de 25 centímetros de largo. Pero no solo es vistosa, le sirve para estabilizarse mientras se mueve, para nadar mejor e, incluso, a controlar la dirección cuando salta de un árbol a otro.

Son roedores delgados y con mucha habilidad. Miden, en promedio, 30 centímetros. Tienen orejas puntiagudas y, en ocasiones, en esas puntas, puede haber algunos pelillos.

Sus patas traseras son muy fuertes; de hecho, le ayudan a saltar a los árboles desde el suelo. Como todos los roedores, tienen grandes dientes al frente, y necesitan estar mordisqueando porque sus incisivos nunca paran de crecer, y si no los ejercitan, podrían tener problemas de respiración, o de alimentación, dado que no podrían masticar bien.

Sus cuatro patas terminan en uñas muy afiladas, que le ayudan a sujetarse a los árboles para escalarlos hasta donde está su nido. También son grandes nadadoras, y otras, como la ardilla voladora, tienen la capacidad de planear, o sea viajar por el aire, de un árbol a otro.

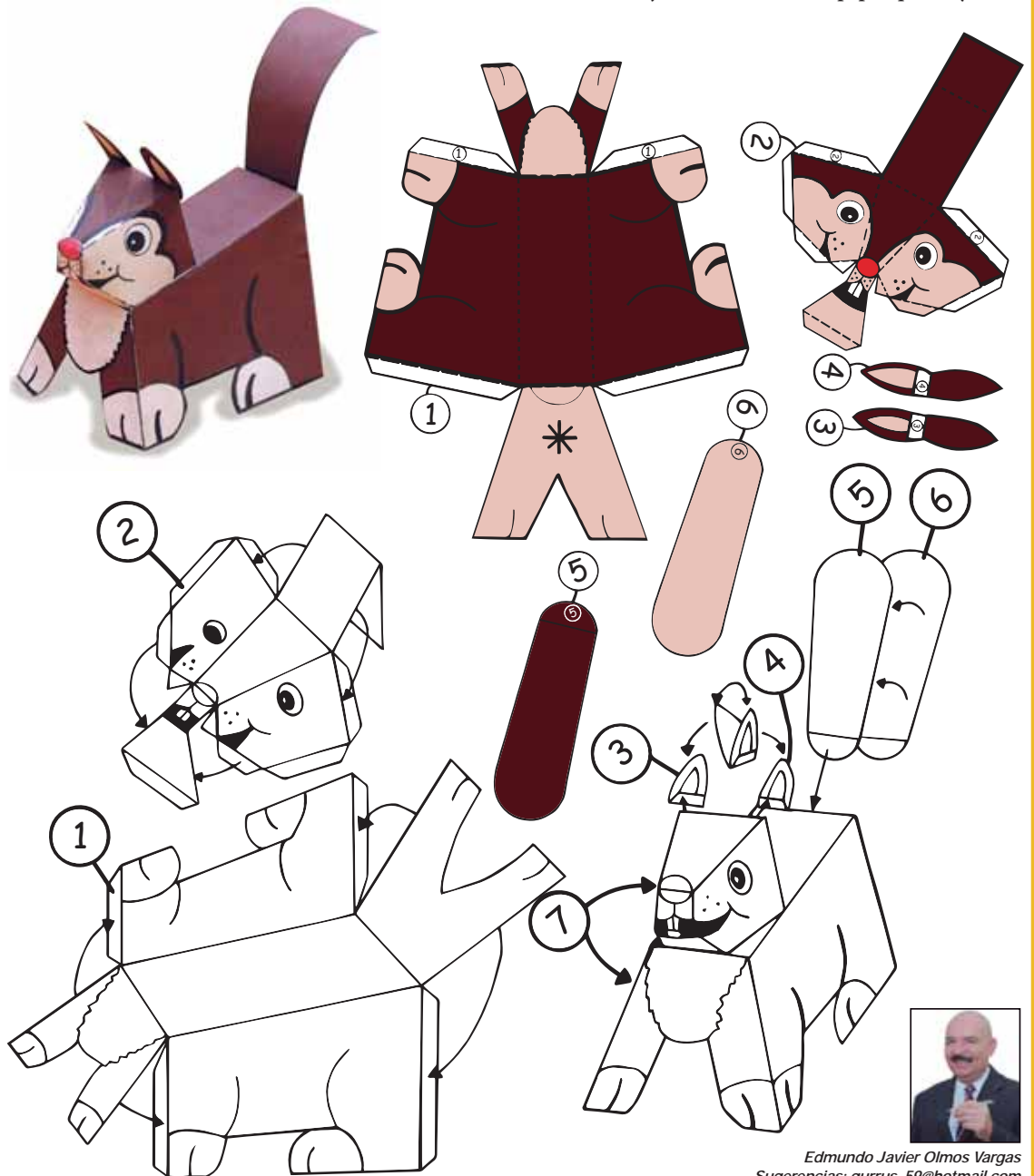
Todos conocemos la postura natural de las ardillas: sentadas sobre sus dos patas traseras, mientras come alguna hierba, nueces, almendras o dulces, que también les encantan.

Algunas ardillas son famosas, como "Chip y Dale"; la "Señora Ardilla", que trabaja con el mago Merlín; "Las Ardillitas" de Lalo Guerrero, que tienen muchos discos; Y, por supuesto, Alvin, Simón, Teodoro y sus amigas Brittany, Jeanette y Eleanor.

Aquí tienes un molde para hacer tu propia colección, o tus propios personajes. Bautízalos como quieras y ponlos a cantar, bailar o hacer malabares. Depende de tu imaginación.

¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!

- 1.- Saca copias para tus amigos
 - 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond
 - 3.- Con ayuda de un adulto, recorta las piezas según el orden de los dibujos
 - 4.- Dobra en línea punteada
 - 5.- Arma tu modelos siguiendo la numeración en los dibujos
- Si te cuesta trabajo armarlo, dile a tus papás que te ayuden**



Edmundo Javier Olmos Vargas
Sugerencias: gurrus_59@hotmail.com

¿Cuántas figuras has armado y están en tu colección? Si tienes una sugerencia, manda tu correo a simi_informa@porunpaismejor.com.mx

Horóscopos Amira contigo



Aries (marzo 21 - abril 20)

Procura que tus actos de benevolencia no sean malentendidos por personas que te tienen envidia. Puedes vivir un tiempo ajetreado. El platino te beneficia. Para mejorar tu campo magnético, carga en tu bolsa un ámbar, ópalo o topacio. Un amor del pasado, regresa. Sorpresas.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

"No hay mal que por bien no venga y bien que su mal no tenga". Hoy serás consciente de que todo sucede para bien. Es un tiempo propicio para llevar a cabo proyectos profesionales, que están en expansión. Tendrás que hacer viajes por razones de trabajo.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

El principio de la renovación, del progreso y la mejora es el aprendizaje. Hoy tienes la capacidad de cargarte de energía. Júpiter, el benéfico mayor, es el signo que marca prosperidad, de una u otra forma. Hay clima propicio para la abundancia. Proyectos nuevos requieren de perseverancia.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

En el amor tendrás mayor comunicación con tu pareja; no obstante, es necesario dar a la relación un tiempo de respiro y descanso. Urano, el planeta de cambios y sorpresas, seguirá impactándote con cambios. En lo económico y en el trabajo, es propicio iniciar proyectos.

Leo (julio 23 - agosto 22)

Los dilemas deberán ser discernidos desde el corazón. Puedes atravesar una etapa de ciertos retrasos, todo es cuestión de paciencia. Coloca una flor blanca y enciende una vela, pide salud, amor, trabajo y dinero. Recibirás bendiciones con la entrada de la luna nueva.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Marte te activa tanto que puede debilitar tus defensas; toma vitaminas y duerme bien. Conserva la mente sana lo más que puedas. No debemos dejar que se atrofe, y tampoco que el cuerpo pierda su tono y vitalidad, en busca de placeres fáciles. Manifestar tus afectos dará seguridad y calor a las personas que amas.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Tienes que ser muy objetivo en tus relaciones y negocios. Los planes de asociación y de firma de contratos están favorecidos. Querido libra, para mejorar la función renal, te recomiendo tomar té de diente de león y cola de caballo, que ayudarán a tus vías urinarias, tu punto sensible.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Eres posesivo, pero amoroso. La relación con tus familiares es estrecha, y lo que más te importa; harás todo lo que puedas por ellos. Tu energía mental, si es de abundancia y prosperidad, te otorgará el poder de volver realidad tus anhelos y de ser pleno y feliz. Usa aromas con base de esencia de rosas y ámbar gris.

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

El pago de las deudas es un requisito para prosperar. Si se utiliza mal el crédito pueden rebasarte los desequilibrios económicos. Tendrás que deshacerte de los miedos, cuando sientes el riesgo de romper la armonía, especialmente, por exponer lo que ves injusto. Te inclinas por los azules claros y el turquesa, color de las personas videntes.

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Si pones de tu parte, cambiarás las circunstancias a tu favor. Como dice un viejo refrán: "Querer es poder". Neptuno habla de nuevos amores. Necesitas cambiar pensamientos de limitación y escasez por conciencia de abundancia. Con el tiempo llegarás a tener mucha riqueza, como buen capricornio perseverante.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

Los astros, amigo acuario, marcan un posible aumento de sueldo o cobrar dinero en estos tiempos. Cuida tu salud, sobre todo, tus vías respiratorias. Evita ansiedades e inquietudes por mantener tu relación con la pareja; en ocasiones, te causan tensión. Es propicio el reencuentro con amigos.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Conviene ahorrar, pueden surgir cambios. En el trabajo existirá la inspiración necesaria para ver nuevos horizontes y lograr un ascenso. Te gusta trabajar en organizaciones colectivas, detrás del telón, donde tu compasión pueda expresarse ayudando a seres desvalidos. Los supuestos errores transfórmalos en oportunidades.

"UNIDOS EN EL CORAZÓN" ¡Feliz Día de las Madres!
amiradeleser@yahoo.com.mx



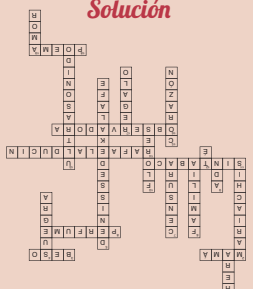
Horizontales

- Es la mujer que nos da la vida.
- Muestra de afecto que se transmite con los labios.
- Sustancia aromática que hace a una persona tener un olor agradable.
- Debido al daño que causa el cigarro, el 31 de mayo se celebra el Día Mundial...
- Periodista que se le atribuye la introducción del Día de las Madres, en México.
- Ver más allá de lo evidente, es un valor de una persona.
- Obra lírica que dedicas a personas que amas y se compone de versos.

Verticales

- En la mitología griega, era la diosa del matrimonio.
- Te ayudan a dedicar melodías mexicanas, en ocasiones especiales.
- Llega a ser la villana del cuento por proteger a tu pareja matrimonial.
- Autora de la canción Señora, Señora.
- Significado de "ohana", en la cultura hawaiana.
- Es el principal obstáculo de una prensa libre.
- Contienen la información que asemeja nuestros rasgos con los de nuestros padres.
- Son las preferidas de las abejas y se acostumbra regalarlas en estas fechas.
- Tu mamá recomienda que lo bebas cuando te duele el estómago.
- Sirve para conocer el crecimiento de un bebé en gestación.
- Es de color rojo y representa al amor.
- Detalle que se da para demostrar afecto o amor, muchas veces envuelto en papel de colores.
- Es el afecto que entregas a una persona, sin condición.

Solución





Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

El beisbol está de regreso

Para felicidad de miles de aficionados de México y diversas regiones del mundo, el beisbol está de regreso. En los parques de la Liga Mexicana y de las Mayores, ya huele a tierra mojada, al perfume y la humedad que deben tener los estadios para practicar el siempre bien llamado Rey de los Deportes.

En el caso del beisbol nacional profesional, una de las primeras buenas noticias fue la de que, gracias principalmente al "Toro" Fernando Valenzuela, los Tigres de Quintana Roo se mantienen como uno de los grandes de la Liga Mexicana de Beisbol. Sin ellos, definitivamente, el torneo veraniego no hubiera sido el mismo. Más aún: me atrevo a decir que no pocos aficionados hubieran dejado de serlo.

Con los Tigres y con algunos conjuntos debutantes, la LMB se mantiene con 16 equipos, divididos en las zonas Norte y Sur, pero de todos, solo uno será el campeón.

Como siempre, la temporada será larga y habrá batallas beisboleras épicas en busca de ese campeonato, hoy en manos de los Pericos de Puebla. Como se sabe, la temporada regular de la Gran Carpa es más larga que en la Liga Mexicana, de manera que uno de los secretos para coronarse en la Serie Mundial, es el de mantenerse con el menor número posible de lesiones.

En efecto, la pérdida de uno o dos de sus estrellas, puede significar la diferencia entre ser campeones o no.

Pero lo importante, en todo caso, es que aquí y allá el Deporte Rey está de regreso, y que nosotros, los aficionados, otra vez ya podemos gozarlo.

El Patrón

Fernando Gutiérrez

A Rafael Márquez Álvarez también se le conoce con ese apodo, porque es el más respetado entre los futbolistas. Y lo veneran no solo por su experiencia y calidad, sino por ser un modelo de disciplina, seriedad, entrega y limpieza deportiva.

Tiene dos hijos de su primer matrimonio con Adriana Lavat. Su actual pareja es Jaydy Michel, bella modelo y actriz tapatía.

Milita en el Atlas y ha sido seleccionado nacional, con el brazalete de capitán desde el 2002.

Su calidad es avalada por 21 años de carrera, 13 de ellos como jugador de alto rendimiento en el extranjero. Él y Hugo Sánchez abrieron el mercado europeo a los jugadores mexicanos.

Pero no solo eso: suma ya cuatro mundiales al hilo y va por el quinto en Rusia 2018, si es que el diablo no mete la cola, porque ser futbolista de alto nivel a los 38 años, créanme, es una proeza.

La cuestión es que, si Rafa llega a Rusia, igualaría al mítico portero Antonio "Tota" Carbajal, el famoso "Cinco Copas".

Para quienes gustan de los detalles: mide 1.82, pesa 83 kilos. Tiene su propia línea de fragancias RM, una clínica

en Puerto Vallarta, donde atienden lesiones deportivas y una fundación que pugna por dar igualdad de oportunidades a toda la niñez.

Debutó en 1996. Tenía apenas 17 años. Y de ahí pa' real... Comenzó en el Atlas, siguieron Mónaco, Barcelona, Red Bulls de Nueva York, León, Hellas Verona de Italia y nuevamente en su querido Atlas.

Su primer juego con la selección nacional fue el 5 de febrero de 1997, contra Ecuador. El técnico Bora Milutinovic lo convocó por equivocación. Su intención era llamar a César Márquez. Cosas del destino.

Por su calidad deportiva ha sido capitán internacional desde los 23 años. Ha jugado los Mundiales de Corea del Sur-Japón (2002), Alemania (2006), Sudáfrica (2010) y Brasil (2014).

Rafa heredó el gusto por el futbol, debido a su padre Rafael Márquez Esqueda, defensa central del mítico equipo Oro de Guadalajara, de los Tigres de la UANL, Atlético Zamora y del Club Irapuato.

En 1999, a los 20 años, el Mónaco lo fichó por 6 millones de dólares. En 2003, lo contrató el Barcelona y, así, se convirtió en el primer mexicano en disputar un partido oficial con la camiseta culé. (Horacio Casarín solo sostuvo amistosos antes de la temporada 48-49 y no logró quedarse en el club).

Además, en 2006, se convirtió en el primer mexicano en conquistar dos veces la Champions League.

En 2008, se embolsó un millón de dólares tras ganar un torneo de tiros libres, donde participaron figuras como Ronaldinho, Messi, Del Piero y Pirés, entre otros. La final fue con Jared Borgetti, en el Reliant Stadium, de Houston, EE.UU.

En la historia del Barcelona, Rafael Márquez es el tercer extranjero con más títulos (12) solo superado por las leyendas Hristo Stoichkov y Lionel Messi.

Sin duda, un ejemplo para la juventud.
fegutierrez@gmail.com



 Simi Carrera
 @simicarreras
 #PorUnaNiñezSinHambre



10ª Simi Carrera
Puebla - 10k

PROCAN, A.C.
PROGRAMA DE APOYO NUTRICIONAL, A.C.

*Un paso tuyo,
un plato para ellos*

INSCRIPCIÓN: \$200
CUPO LIMITADO: 3,000 CORREDORES
SIMITEL: 01 800 911 66 66
simicarreras.com.mx

Consulte términos, condiciones y restricciones disponibles en la página simicarreras.com.mx

21 mayo 2017
7:00 a.m.

CIRCUITO CON SALIDA Y META:
ZÓCALO DE LA CIUDAD DE PUEBLA



8ª Simi Carrera KIDS

GANADOR ABSOLUTO VARONIL-FEMENIL

PREMIO \$10.000

PARA TODAS LAS CATEGORÍAS Y RAMAS: 1.º LUGAR \$6.000, 2.º LUGAR \$4.000, 3.º LUGAR \$2.000



















BBVA Bancomer



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



#20AñosDe



¡Carajo!

Antonio "Tota"
Carbajal

Dr. Simi y la Tota dicen... ¡carajo!

Amigos y enemigos: sigo insistiendo en que el jugador extranjero, aparte de su calidad como futbolista, más que por su posición de foráneo, debería marcar una diferencia y comportarse de acuerdo con lo que señala el reglamento del fútbol mexicano. Y lo digo porque, a últimas fechas, ha sido muy elevado el número de estos elementos que acaban expulsados o suspendidos.

Jugadores como Sinha siempre serán bienvenidos por su calidad como jugador y, sobre todo, como persona. Qué gusto que siga en las canchas y qué gusto que, como aficionados, podamos verlo.

Hace tiempo que este brasileño se naturalizó mexicano e incluso jugó algunos partidos con la selección nacional, siempre a buen nivel y demostrando mucho respeto a la camiseta.

A diferencia de, por ejemplo, algunos jugadores de Cruz Azul. Qué vergüenza deben sentir los que conforman la plantilla celeste, un equipo que paga muy bien y puntualmente y, pese a ello, lleva casi 20 años sin poder ser campeón de Liga. Esta situación pasa más por el aspecto directivo que por el deportivo, y si no se reestructura esa parte, parece complicado que la Máquina celebre un título nuevamente.

Me llamó la atención el juego entre Morelia-Chivas. Los michoacanos jugaron con problemas de descenso. Un primer tiempo aburrido, sin goles, aunque un tiro de Diego Valdés, a pelota parada, animó las acciones. Desafortunadamente, este pegó en el larguero. Morelia me pareció que jugó bien, a diferencia de Chivas, que estuvo perdido, aunque mejoraron al pasar los minutos pero el portero michoacano siempre estuvo bien ubicado, salvando su meta.

Y el León me sorprendió que, por fin, regresó a la senda del triunfo y superó a Tigres en su casa. Un estadio en el que desde el ascenso, y me parece que un poco antes, no lograban salir con los 3 puntos. Con un solitario gol de Elías Hernández, el León del señor Torrente, por fin, volvió a ganar y, una vez más, se vio lo irregular del fútbol mexicano. Y no precisamente por los Esmeraldas, sino por el equipo del señor Ferretti, que aunque es campeón, ha dejado mucho que desear en esta temporada.



Cine +

Ivan Cruz Mejía
ivanacruzmejia@gmail.com

Siempre leales...

Tlatelolco 1968

Plan DN-III-E

Acteal 1997

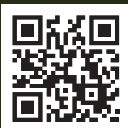
Guerra contra el narcotráfico

Tlatlaya

Ayotzinapa...

No toda la noche está llena de oscuridad. No todo el día es luz y claridad...

El violín (2005), escrita y dirigida por Francisco Vargas, es un retrato de la relación que se vive entre las fuerzas armadas y el pueblo al que protegen. Las notas que emergen del arco de un arco y las cuerdas del violín, devuelven sensibilidad y calman las aguas.



Fiesta de Carnaval

Fabián Montes

Con la frescura y alegría de la playa mazatleca, Banda Carnaval presentó su nueva producción *Como no queriendo*, un disco que reúne 14 temas con la mezcla idónea entre romanticismo pasional y bravío tono ranchero, característica de la música sinaloense.

Y como no queriendo, el grupo de *Siminota Musical* visitó a la joven banda, en su noveno aniversario, para conocer qué esperan de su décimo lanzamiento.

“En este disco quisimos crear algo diferente, incluimos una mejor propuesta en producción y englobamos más géneros. Nuestro objetivo es cubrir un rango mayor de edad, y creo que lo estamos logrando”, dijo Josué Elizalde, vocalista.

El grupo de jóvenes músicos, influidos por la Banda El Recodo y la Original Banda El Limón, aseguran que el éxito del género se debe a su popularidad en el norte.

“Uno nace y crece con él, es parte de nuestra cultura y raíces. Me siento afortunado de que en los niños surja el gusto por este tipo de música”, aseguró Karlos Cruz, otro de los vocalistas.

Banda Carnaval, cuyo nombre tiene origen en el carnaval de Mazatlán, remonta sus recuerdos a esta gran fiesta.

Banda Carnaval promociona su nuevo disco *Como no queriendo* con el sencillo *Ella es mi mujer*

“Recuerdo la alegría de correr durante el desfile, sobre todo, en el malecón de Mazatlán, para reventar huevos de confeti”, cuenta Jaime López, clarinetista.

“Es una celebración que compite con el carnaval de Brasil”, añade Elizalde.

Además, aseguran que usan esta fiesta en los escenarios.

“Siempre proyectamos esos buenos ánimos, pretendemos que todos los que asisten lo pasen lo mejor posible”, acota Elizalde.

Con un millón de reproducciones mensuales en Spotify, el grupo agregó unas recomendaciones turísticas a sus fans.

“Si van a Mazatlán, no se pueden perder los mariscos, ni el carnaval, o la playa en Semana Santa, es un gran deleite”, dice Jesús Moreno, también vocalista.

Sin embargo, pese a la unidad de la banda, no siempre ha sido sencillo vivir como una gran familia.

“Al año, estamos 300 días con la Banda Carnaval y solo

65 con la familia; es complicado vivir juntos porque cada uno tiene su carácter; está el enojón, el bromista e, incluso, el mandilón; pero al final nos llevamos bien”, comenta Elizalde.

Al terminar la entrevista entonaron su más reciente sencillo *Ella es mi mujer*, que cuenta con más de 639 mil reproducciones en Spotify y más de 3 millones en YouTube. Se la dedicaron a todas las mujeres de México.

“Creo que la belleza de ellas está en su forma de ser”, sintetizó Elizalde.



Precio máximo al público \$729.⁰⁰
\$365.00
Precio FARMACIAS SIMILARES*

BUEN LUNES
\$273.75
40 mg 14 tabletas



Precio máximo al público \$456.⁰⁰
\$186.00
Precio FARMACIAS SIMILARES*

BUEN LUNES
\$139.50
40 mg 7 tabletas

De venta en:

FARMACIAS SIMILARES
“LO MISMO PERO MAS BARATO”

75% OFF

Pregunta por él a tu médico o gastroenterólogo

farmaciasimilares.com

Su venta requiere receta, consulte a su médico.
Vigencia de la publicación al 31 de mayo de 2017.



Conquista Platino al triple

Alejandra Cervantes

Los latinos siempre se han distinguido por su carisma, ritmos y sentimientos a flor de piel. Sebastián Yatra es claro ejemplo de ello.

Este cantautor colombiano, quien incursionó en la música desde los 12 años, ha arrasado en las fiestas y clubes con su sencillo *Traicionera*.

La canción, que ha logrado casi 200 millones de vistas en YouTube y más de 130 millones de reproducciones en Spotify, ha superado las expectativas del mismo Yatra.

“*Traicionera* me ha cambiado la vida. Es un tema que le ha llegado a mucha gente, y eso, al final, es lo más importante para mí. Quiero hacer que las personas sientan algo con mi música a través de mis canciones”, expresó en entrevista para *Siminota Musical*.

Sin embargo, su esencia humana no solo la refleja en su música, sino en su forma de ser. “Disfruto cada día. Me encanta conocer personas increíbles y compartir con ellos. Uno pue-

de aprender mucho de esta carrera. No solo como músico o artista, sino como ser humano. Mi meta es dar un buen ejemplo y lograr hacer las cosas a través del amor, la perseverancia y el buen trato con los demás”.

Durante su más reciente visita al país, recibió un triple Disco de Platino más Oro, por sus 210 mil unidades digitales vendidas de este sencillo. “México siempre me trata increíble, me hace sentir como en casa, estoy muy agradecido”.

Ante la sorpresa que causó su más reciente éxito, aseguró que el público podrá esperar su nuevo álbum a finales de 2017, que contendrá baladas, reggaetón y sorpresas para sus fans. “No me cierro a ningún género. Hago lo que siento y lo que quiero en ese momento. Esto es el pop del 2020, todo enfocado a transmitir buenos mensajes a través de la música”.

Sebastián Yatra también aprovechó la oportunidad para anunciar su nuevo sencillo, que lleva por nombre



Alguien robó, tema que cuenta con la colaboración de Wisin y de Nacho, y que ya suma más de 50 millones de reproducciones, a menos de un mes de su lanzamiento.

El artista se presentará el próximo 17 de junio en El Plaza Condesa, junto a Cali y el Dandee, show en el que dará a conocer nuevas canciones. También realizará giras por 11 países, entre los que destacan Ecuador, México y Argentina, así como de un extensivo tour por España y Portugal.

Frente a la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com



Un gran programa

Quiero invitarlo a ver uno de los programas más importantes que se han hecho, en los últimos años, en este país.

Se llama *Juicios orales*, y se transmite los jueves, de 20:00 a 20:30 horas, en Canal Once. Por supuesto, hay una repetición dominical y también está disponible en internet.

¿Y? ¿Qué tiene este título de importante? Mucho. Yo no sé si usted lo sepa, pero en México los juicios ya no son como antes.

Hasta hace poco, la gente podía pasar años tratando de resolver un problema legal entre montañas de papeles y un montón de situaciones como las de la película *Presunto culpable*. ¿Se acuerda?

Hoy, tenemos juicios donde la gente expone, de viva voz, su caso y todo es más dinámico, eficiente.

Juicios orales es un programa que, a través de dramatizaciones, le abre los ojos a las multitudes sobre lo que en realidad está pasando en nuestros tribunales. Y es que todos los casos que ahí se muestran están inspirados en juicios reales.

Por si esto no fuera suficiente, los jueces y los abogados que usted ve en pantalla, no son actores, son jueces y abogados de verdad que hablan y actúan tal y como se trabaja en el mundo real.

¿Se da usted cuenta de lo maravilloso que es contar con un título así en un país como el nuestro?

El público, al verlo, se educa, obtiene información que lo va a ayudar, puede llegar a cambiar su vida. Pero no le he dicho lo mejor: *Juicios orales* es un programa particularmente entretenido, emocionante. Usted lo mira y no hay manera de que no participe, de que no se ponga a favor o en contra del acusado, de que no comience a convivir con su familia.

Juicios orales es un concepto tan, tan, pero tan apasionante que sustituye, en positivo, lo que antes veíamos en los “talk shows” y aparece como una alternativa para quienes querían ver algo más que *La rosa de Guadalupe*, *Como dice el dicho* y *Mujeres rompiendo el silencio*.

Por favor luce por *Juicios orales*, en Canal Once. Le va a gustar, le va a servir. ¿A poco no?

SIMIREC

30 cápsulas

Precio máximo al público \$876.⁰⁰

\$219.⁰⁰



De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES

“LO MISMO PERO MAS BARATO”



*Este producto no es medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia de la publicación al 31 de mayo de 2017.

Vitamina tu VIDA



¡Aumenta
tu capacidad
física y mental!




Oribe Peralta
Futbolista



Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Precio máximo al público \$398,00
Precio Farmacias Similares \$189,00
Reg. N° 0622015 SSA VI

farmaciassimilares.com

#20AñosDe



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

**HASTA 75%
DE DESCUENTO**