

SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

siminforma.com / Abril 2018 / Núm. 432 / Ejemplar gratuito / Simi TV



Celular, peligro en la infancia



pp. 10 y 11



Cómo superar una pérdida

p.6

EL BUEN LUNES

25%
de descuento



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DE AHORRO



farmaciassimilares.com

Se aplica hasta \$1,500, siempre y cuando solicite su ticket al vendedor. No se aplica con otras promociones o descuentos. No se aplica en agua embotellada en ninguna de sus presentaciones. Promoción válida de las 6 a.m. a las 12 de la noche del día lunes.

Todo, por la niñez

Miguel Ángel Sánchez

Servir y amar a la niñez es la vocación que Yolanda Ledezma Valadez encontró hace 39 años, cuando se integró como voluntaria a la Casa Hogar del Padre Severiano Martínez, en el municipio de Guadalupe, Nuevo León.

En junio de 1979, Yolanda tenía 25 años y su trabajo como secretaria no la hizo desistir de este fin. Encontró la institución creada por el clérigo, quien, desde 1940, se preocupa por la niñez en la Sultana del Norte.

La pasión por ayudar permeó en ella y así creció su solidaridad con la infancia regia.

“Cuando llegué, me encontré con una población de 500 niños, carentes de amor, de cuidados. Había muchas necesidades, y debía buscar donativos para paliarlas. Pronto me apasionó ese trabajo. Ver al padre Severiano luchar con tanto amor por ellos, me hizo sentir la responsabilidad de hacer lo mismo”.

Desde entonces, Yolanda se ha dedicado a la procuración de fondos de la casa hogar, un lugar que recibe a niños y adolescentes, de 6 a 14 años y se encuentran en situación vulnerable, carentes de ambientes formativos.

“La ayuda la brindamos desde una visión humanística y católica, mediante un proyecto interdisciplinario que favorece la transformación de sus condiciones actuales para que puedan desarrollar sus capacidades y habilidades, a fin de que contribuyan en su integración familiar y social”.

Tras jubilarse, Yolanda se dedicó de tiempo completo a la institución.

“Dios no me dio hijos, pero aquí he encontrado la verdadera maternidad, pues más que una proveedora soy una madre que se preocupa y da la vida por ellos, para



Yolanda Ledezma Valadez (Guadalupe, Nuevo León)
“Modelar el alma de un joven, es modelar el alma de la patria”.



que no les falte lo necesario. En este tiempo he tenido la satisfacción de colaborar en el crecimiento y formación de más de 15,000 menores.

“Es una satisfacción verlos convertirse en adultos y vengan a visitarnos; que vengan con sus familias a conocerme, y les cuenten que aquí encontraron lo que necesitaban”.

Pero la labor que realiza Yolanda, junto con su equipo de trabajo, es enorme debido a los gastos que implica sacar adelante a los niños.

“Lo más difícil de esta actividad es que escasean los donativos. El costo mensual de un menor es de 7 mil pesos, desde su alimentación, vestido, educación, más los gastos de mantenimiento de la casa. Sin embargo, eso no nos desanima, vemos cómo le hacemos y juntamos lo necesario para pagar todo”.

Su amor, actitud y entrega le han valido varias distinciones, entre ellas, el quinto lugar de la categoría Por Un País Mejor, en la 15.ª Premiación Nacional al Altruismo, organizada por Fundación del Dr. Simi.

El pasado 15 de noviembre, Yolanda recibió en la Ciudad de México este reconocimiento, avalado por más de dos mil 200 instituciones altruistas del país.





**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

"La calidad es lo primero"



CHEQUEO EXPRES

\$199.00

Glucosa, Colesterol, Triglicéridos, Creatinina



Examen general de orina



Electrocardiograma



Consulta la dirección de nuestras unidades
y tus resultados en

www.ssdrsimi.com.mx

SIMITEL 01 800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Ced. Prof.: 4451415-UNAM



Exceso de SAL

Es la principal fuente de sodio y la ingesta saludable de este mineral es benéfica para el organismo pues es esencial para mantener el volumen total de líquido en el cuerpo. Su alto consumo ocasiona diversos padecimientos. Entérate.

2.300 g
Consumo de sodio al día recomendado por la OMS*

3.700 g
de sodio consume al día un mexicano, en promedio

Equivale a **5 g** de sal de mesa

Con un bajo consumo se reducirían **60 %** las probabilidades de adquirir enfermedades cardiacas

2.5 millones de muertes en el mundo al año se evitarían si el consumo de sal fuera el adecuado

MOTIVOS

- Falta de cultura nutricional y malos hábitos alimenticios
- No se revisa la cantidad de sodio que contienen los productos enlatados, embutidos y alimentos en salmuera
- Preferencia por productos industrializados, como pan, galletas saladas, cárnicos elaborados, pastas, frituras y condimentos

QUÉ CAUSA EL CONSUMO EXCESIVO

- **Obesidad**
- **Diabetes**
- **Dislipidemia** (altos niveles de colesterol o triglicéridos en la sangre)
- **Hipertensión arterial** (que lleva a enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares)
- **Insuficiencia renal**

SEMANA DE ACCIÓN MUNDIAL CONTRA LA SAL
Se celebró por la OMS, del 12 al 18 de marzo y, entre otras acciones, promovió el consumo responsable de sal y el conteo de sodio en la dieta. Los estados miembros pretenden reducir 30 % el consumo para 2025

*Organización Mundial de Salud.

Fuentes: NTX Salud y Ciencia, who.int, news.un.org, medlineplus.gov. Redacción: Marisela Miranda
Edición: Julia Castillo. Diseño y Arte Digital: Alberto Nava Consultoría

Fibra vs cáncer

Para mejorar la función del tracto digestivo y prevenir el cáncer de colon, es necesario comer más alimentos con fibra, recomendó el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Issste).

Se explica que el alto consumo de fibra reduce el riesgo de desarrollar enfermedad diverticular, es decir, bolsas en las paredes del colon, debido a una presión mayor, lo que puede provocar sangrados.

Las fibras disminuyen el estreñimiento que ejerce la presión del colon, además de que ayudan a la absorción y retención de agua y, por el contrario, retardan la absorción de azúcar.

Algunos de los alimentos que contienen fibra son los champiñones, espárragos, calabazas, nopal y brócoli.

Otra de las ventajas, es que producen una sensación de saciedad, por lo que es más fácil consumir solo lo necesario, lo que evita el sobrepeso.

En sus recomendaciones de comida sana y balanceada, el Issste se pronunció por encontrar proteínas en carnes rojas, aves, pescados, mariscos y productos lácteos, además de frutas, verduras, frijoles, granos, nueces y semillas, como la chía, calabaza y girasol.

“Las proteínas son sustancias químicas que dan estructura, función y regulación a los tejidos y órganos del cuerpo; son necesarios para músculos, huesos, piel y cabello”.



SIMINFORMA
Por Un País Mejor

Presidente de Grupo Por Un País Mejor Víctor González Torres

500,000 ejemplares

siminforma.com.mx simi_inform
Conmutador: 54 22 45 00

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

Caricaturistas Jorge Aviña y Ángel Mora Servicio de Agencia Notime
Coyoacán 40 Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310 Distri

¿Intolerancia al gluten?



Diarrea, falta de apetito, náuseas y estreñimiento, son algunos síntomas que causa la enfermedad celíaca, un trastorno del sistema inmunológico en el que no se puede consumir gluten (proteína de diferentes cereales), ya que daña el intestino delgado.

De acuerdo con la Secretaría de Salud, esta enfermedad puede ser ocasionada a cualquier edad. A veces, puede haber ausencia de síntomas.

Para tener un diagnóstico seguro, se recomienda acudir con un gastroenterólogo, realizarse un análisis de sangre o extraer una pequeña muestra de tejido del intestino delgado.

Se calcula que, aproximadamente, 1 % de la población mundial la padece; la mayoría es asintomática y lo ignora, según datos de la Fundación Celiacos de México.

En México, los investigadores, encabezados por el doctor José María Remes Troche, determinaron que 0.68 por ciento de la población es celíaca; es decir, uno de cada 140 mexicanos presenta esta condición de vida.

¿Conoces los riesgos de tener **Kilos de más?**

MEDICIÓN GRATIS

de peso, talla, circunferencia abdominal e índice de masa corporal

Todos los martes de este mes

Fundación **BEST** a.c.

Responsable sanitario: Dr. Ángel Gracia Ramírez Céd. Prof.: 0753913-UNAM

Vigencia de la publicación al 30 de abril de 2018.

Síguenos por:

Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx



Aranceles

Es larga, muy larga, la lista de propuestas, ocurrencias, amenazas y propósitos esbozados por Donald Trump desde que inició su asalto a la Casa Blanca. Pero un recuento, por somero que sea, de la correspondencia entre sus palabras y los hechos, revela una gran distancia.

De esto último, hay varios ejemplos emblemáticos:

Amenazó con borrar del mapa a la República Popular Democrática de Corea. Fue enorme la alarma mundial y todo quedó, como se dice popularmente, en agua de borrajas. Una cosa es amenazar y otra muy distinta arrastrar las consecuencias de llevar los amagos al campo de los hechos.

También ha amenazado a Venezuela con una intervención militar para derrocar al gobierno de ese país. Igualmente, la alarma mundial ha sido muy grande, pero Venezuela, como Corea del Norte o Irán, está preparada para resistir una agresión bélica de muy incierto destino final para el invasor.

La más reciente ocurrencia del mandatario es la de imponer aranceles a la importación de acero y aluminio. La pura declaración ha generado sobresaltos sobre la posibilidad de que se desate una guerra comercial; es decir, que esa medida cause represalias semejantes contra EU por los países afectados. Pero no hay indicios en el horizonte de que tal propuesta pudiera hacerse realidad. Para empezar, Trump ha anunciado que México y Canadá serían eximidos de dicho impuesto, si EU logra concretar un TLCAN más beneficioso para su propia economía.

Y esto, dicho precisamente en los momentos en que se está renegociando o actualizando el TLCAN, tiene todo el aspecto de un vulgar chantaje. Y en materia de chantajes y chantajistas, la experiencia, la ciencia criminalística y el sano sentido común aconsejan no caer en la trampa de ceder a la intimidación o a las promesas vanas.

Cobedina NS

acompañándote en los MEJORES momentos de TU VIDA



Cobedina NS
Loratadina / Betametasona
Tableta 5.00 mg / 0.25 mg
Caja con 10 tabletas

Precio máximo al público: \$189.00
\$42.00
Precio Farmacias Similares

De venta en **FARMACIAS SIMILARES**

Vigencia al 30 de abril de 2018.
Reg. No. 314M2015 SSA IV
Consulte a su médico.
La venta de este medicamento requiere receta médica.



Cómo superar una pérdida

Evelyn Cruz*

Superar la pérdida de un amigo o algún familiar, toma tiempo; pero las investigaciones nos sugieren que esto puede ayudar a alcanzar un renovado sentido de propósito y dirección en la vida. Estrategias para lidiar con su pérdida:

- Hable con amigos y colegas sobre la muerte de su ser querido para comprender qué ha sucedido y recordarlo. Negarse que ocurrió la muerte lleva al aislamiento fácilmente y puede, a la vez, frustrar a las personas que forman su red de apoyo



- Acepte sus sentimientos. Después de la muerte de alguien cercano, se pueden experimentar todo tipo de emociones. Es normal sentir tristeza, rabia, frustración y hasta agotamiento



- Cuídese usted y a su familia. Comer bien, hacer ejercicio y descansar le ayudará a superar el hecho, cada día, y a seguir adelante



- Ayude a otras personas que también lidian con la pérdida. Al hacerlo se sentirá mejor usted también. Compartir anécdotas sobre la persona fallecida ayuda a todos



- Rememore y celebre la vida de su ser querido. Enmarcar fotos de momentos felices que vivieron juntos, o plantar un jardín en su memoria. La elección es suya. Solo usted sabe cuál es la forma más significativa de honrar esa relación única. Seguiremos hablando de este tema.

* **Psicóloga del CNDEE**



Si siente que sus emociones lo abrumen, o que no puede superarlas, quizá hablar con un psicólogo, le podría ayudar a lidiar con sus sentimientos y recuperar el rumbo para salir adelante.



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
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

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndee



Precio Farmacias Similares®
\$69.00
 OXITETRACICLINA,
 POLIMIXINA B 0.005/10,000
 tubo 10 g
 Precio máximo
 al público \$ 136.21



Precio Farmacias Similares®
\$93.00
 OXITETRACICLINA
 125 mg 24 pastillas
 Precio máximo
 al público \$ 164.82



Precio Farmacias Similares®
\$266.00
 CELECOXIB 200 mg
 10 cápsulas
 Precio máximo
 al público \$ 501.38



Precio Farmacias Similares®
\$132.00
 TERRAMICINA 500 mg
 16 cápsulas
 Precio máximo
 al público \$ 254.49



Precio Farmacias Similares®
\$142.00
 PREGABALINA 75 mg
 14 cápsulas
 Precio máximo
 al público \$ 406.67



Precio Farmacias Similares®
\$89.00
 PRAZOSINA 1 mg
 30 cápsulas
 Precio máximo
 al público \$ 180.82



Precio Farmacias Similares®
\$169.00
 PREGABALINA 150 mg
 28 cápsulas
 Precio máximo
 al público \$ 670.39

CONSULTE A SU MÉDICO. SU VENTA REQUIERE RECETA.
 Vigencia de la publicación al 30 de abril de 2018.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
 "LO MISMO PERO MAS BARATO"



Una plática con el mejor violonchelista

Carlos Prieto es un virtuoso; un referente mundial... ¡y es mexicano!

Juan Manuel Rentería

Carlos Prieto Jacqué nació en la Ciudad de México, el 1.º de enero de 1937. Hoy nos recibe en su casa en la Ciudad de México.

- ¿Desde cuándo el violonchelo se convirtió en su compañero inseparable?

- Desde los 4 años de edad, porque en mi familia había la tradición de tocar instrumentos de cuerda, dos violines, viola y violonchelo. Cuando yo nací faltaba el chelista, y desde antes de mi nacimiento mi mamá había decidido que era

el indicado. A partir de ahí, me enamoré de ese instrumento.

Cuenta que a los 7 años ya interpretaba obras de Haydn y Mozart. Sus maestros fueron el húngaro Imre Hartmann y, posteriormente, Pierre Fournier, en Ginebra, Suiza. Cuando tenía 15, ya había participado en varios conciertos con orquesta, pero interrumpió su carrera musical cuando decidió estudiar en el Instituto Tecnológico de Massachusetts, donde terminó las carreras de ingeniero metalúrgico y economista.

Al término de sus estudios ocupó la dirección de la Fundidora Monterrey, y fue presidente de la Cámara Nacional de la Industria del Hierro y el Acero. Era un próspero empresario.

- ¿Y qué pasó con el violonchelo?

- Me entraba el arrepentimiento por haberlo dejado, hasta que un día, casado y con tres hijos, decidí dejar todo para dedicarme al violonchelo.

“Mis amigos decían: ‘¡pobre, Carlos!, cuando se dé cuenta abandonará la música para regresar a su trabajo’... han pasado más de 45 años y puedo afirmarle que el violonchelo es mi vida y lo seguirá siendo.”

Su talento musical le abrió las puertas del éxito. Tocó en la Royal Philharmonic Orchestra de Londres, la Sinfónica de Berlín, la de Cámara de Europa, la Nacional de España, la de Cámara de Moscú, la Camerata de San Petersburgo, la American Symphony Orchestra, la Nacional de Irlanda, la Nacional

de Buenos Aires y, desde luego, con las mejores de México.

Al hablar de conciertos, recuerda su paso por el Carnegie Hall y el Lincoln Center, de Nueva York, además de exitosas presentaciones en el Kennedy Center de Washington; el Roy Thomson, de Toronto, Canadá; el Wigmore Hall, de Londres; la Salle Gaveau y Salle Pleyel, de París, y el Auditorio Nacional, de Madrid. Ha realizado exitosas giras por Europa, Estados Unidos, las antiguas repúblicas soviéticas, Canadá, Japón, China, India y América Latina.

Carlos Prieto ha grabado más de 80 obras y ha escrito varios libros, entre ellos: *Alrededor del Mundo con un violonchelo* y *Las aventuras de un violonchelo*. Es considerado uno de los más importantes violonchelistas del mundo.

Un boleto para “Chelo”

Desde luego, viajar con un violonchelo no es sencillo. Las aerolíneas insistían en registrar su instrumento como equipaje, pero eso era peligroso por el riesgo de que llegara roto.

“Entonces –recuerda divertido–, decidí comprar un boleto para el violonchelo; las empleadas no sabían cómo emitir ese boleto, hasta que mi esposa tuvo la idea de bautizarlo como ‘Chelo Prieto’. Con él a bordo, a mi lado, hasta he ganado millas”.

- ¿Qué le dice a su violonchelo cuando están a solas?

- ‘Espero que te sientas bien’, y cuando tiene algún pequeño problema de salud, lo llevo a su médico, en Nueva York.

A los 87 años, el maestro Prieto no piensa en la jubilación ni le angustia –dice– pensar en el “concierto final” de su vida.

Cree en Dios, pero ahora lo único en mente es superar las dificultades de la obra que le tocará interpretar.





Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotm.com
[@carlosramirez](https://twitter.com/carlosramirez)

Ni a quién irle

A pesar de que como nunca antes hay una crisis nacional que exige resultados y una sociedad cada vez más involucrada en la política, las ofertas electorales —candidatos, partidos y programas— andan por un camino alejado de los electores.

Los tres candidatos principales y hasta

los tres independientes discuten entre sí con acusaciones que solo buscan disminuirse votos. Los ciudadanos quisieran ver debate de ideas, de proyectos, de resultados; pero en la realidad se ve, sencillamente, una guerra de lodo.

Aquí hemos insistido en que la crisis del país requiere soluciones a sus tres principales problemas: PIB promedio anual de 2.2 %, y 80 % de los mexicanos con problemas de bienestar y concentración de la mitad del ingreso en el 10 % de las familias.

¿Quién de todos se ha acercado un poco a plantear propuestas concretas? Ninguno: el PRI quiere convencer que otros seis años de lo mismo van a ayudar; el

PAN quiere cambiar todo, y Morena apepla a la esperanza.

Pero si quisiéramos resumir en un punto los problemas nacionales, podríamos decir que el eje de la crisis es el modelo de desarrollo. Antes había un proyecto para crecer y distribuir, luego vinieron las devaluaciones y, entonces, se nos dijo que había que estabilizar. El saldo está a la vista: desigualdad como origen de la violencia, la inseguridad, las protestas, la caída del nivel de vida.

El nuevo modelo de desarrollo debe romper el dique de 3 % de tope anual en el PIB porque ahora ir más allá genera desequilibrios, inflaciones y devaluaciones. De 1934 a 1982 México creció 6 %

promedio anual de PIB. O sea que sí se puede crecer más del 2.2 % del periodo 1983-2018. Pero se requieren nuevas formas de estímulo, crecimiento y distribución.

Los candidatos presidenciales y sus partidos se enfilan al periodo de campaña —abril-junio— desgastándose con ataques, críticas y guerras sucias. Ellos se culpan entre sí. Sin embargo, quizá lo peor no sea el uso de guerras de confrontación para conseguir votos, sino el uso de esos métodos agresivos para ocultar que carecen de propuestas y sacar a México de la crisis.

De ser así, nos esperan otros seis años con más de lo mismo.

¡ADIÓS AMIBA! ¡ADIÓS LOMBRIZ!



UNA SOLA **Dosis**

ANTIPARASITARIO
Farmiver
 Quinfamida - Albendazol



Reg. No. 385M2006 SSA VI

Reg. No. 173M2012 SSA VI

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 Comercial:
info@farmacoscontinentales.com.mx
Fármacos Continentales, S.A. de C.V.
 SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
 Permiso COFEPRIS 163300201B1100

Ideal para cada integrante de la Familia

Por tu **Salud** y la de tu **Familia**

3 HOJAS para 7 afeitadas suaves

\$33.90
2 piezas

Gillette Prestobarba Ultragrip 3

TRIPLE TONDO
 PARA
 CONTROLAR
 LA BARBA

CAJETA
 PLEGABLE
 PARA
 VIAJES

NUEVO NOVO

Vigencia de la publicación al 30 de abril de 2018.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
 "LO MISMO PERO MAS BARATO" **15%**



Celular, peligro en la infancia

Tania Elías

Ya sea por moda o porque requieren saber del paradero de sus hijos, muchos padres de familia optan por entregarles un 'smartphone'.

Aunque la tecnología no puede detenerse, lo cierto es que empieza a discutirse la conveniencia o no de otorgar estos 'gadgets' a los menores y, sobre todo, determinar la edad idónea para ello, especialmente por los contenidos que hallan en internet y las aplicaciones no aptas para su edad.

Edilberto Peña de León, director de investigaciones en el

Instituto de Neurociencias, Investigación y Desarrollo Emocional (Incide), explicó que la edad ideal para darle un 'smartphone' a un niño, es a los 12 años.

“A esa edad las personas tienen la capacidad suficiente para manejar un dispositivo electrónico, pueden discernir la información y son más responsables. No obstante, es a los 16 cuando, desde el punto de vista neurológico, el lóbulo frontal desarrolla un grado de maduración suficiente para enfocarse en los procesos de atención, concentración y memoria”.



Edilberto Peña de León, director de investigaciones en el Incide

Aunque -alertó el especialista- se debe tener control del tiempo que pasan con el dispositivo. Un uso prolongado puede afectar el desarrollo de los infantes, sobre todo en el aprendizaje, tolerancia a la frustración y la recompensa, pues la inmediatez de los celulares provoca que no se cultive la paciencia.

Si no se desarrollan los procesos de atención en las etapas correspondientes, a la larga, los niños enfrentarán dificultades. Por ello, el doctor Peña de León indicó que la solución más cer-

tera en esos casos son terapias cortas de aprendizaje para no tener problemas en el futuro.

Expresó que los médicos aún no llegan a una conclusión para determinar si el uso de estos dispositivos causa alguna adicción en los menores.

“Basados en los criterios que tenemos de las adicciones, necesitamos enfocarlo a la tolerancia; es decir, que la persona requiera cada vez más exposición al celular para

...Y para estas vacaciones
Tu piel es lo primero, protégela del sol



**ETERNAL SECRET
 PROTECTOR SOLAR FPS 50+
 \$65.00**



**SIMIBLOCK
 ULTRA MAX
 \$129.00**

obtener un efecto tranquilizante o de disfrute. Luego, dependencia, no poder vivir sin él, y otros fenómenos. No obstante, cuando se compara con otras adicciones no da los mismos principios y queda fuera de ese rango”.

Otro peligro latente —explícito— es el largo tiempo que los niños utilizan el internet como una vía de entretenimiento. Como se indicó en la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (Endutih), realizada por el Inegi, los niños de 6 a 11 años, 53.1 % utilizan la red con regularidad, mientras que, en los de 12 a 17 años, las proporciones son de 85.5 %.

Y es que acceder a internet con pocas restricciones, puede causar problemas que van más allá de los procesos de atención. El ‘ciberbullying’, los acosadores cibernéticos, pedófilos, páginas pornográficas y videos que incitan al odio, racismo y violencia, son cuestiones pocas veces atendidas por los padres o tutores.

Otro inconveniente que va más allá de lo psicológico y emocional, es lo físico. De acuerdo con la Secretaría de Salud federal, en México, uno de cada 100 mil jóvenes llega a padecer dolores de cabeza, tenosinovitis de Quervain (inflamación de los tendones de los dedos pulgares), contracturas en los cervicales y problemas en los músculos del cuello.

La solución

Según especialistas, un niño atrapado en el uso y abuso del celular, probablemente tiene papás distantes, quienes no monitorizan los contenidos, tampoco regulan el tiempo con el dispositivo ni controlan el cúmulo de información que revisan sus pequeños.

Para mantenerse al tanto de lo que hacen sus hijos y evitar este tipo de problemas, el doctor Peña de León recomienda:

- **No dar un celular o dispositivo a sus hijos, antes de los 12 años**
- **Tener las contraseñas y claves de acceso de los ‘gadgets’ de sus pequeños**
- **Monitorizar una vez por semana el historial de internet**
- **Preguntar con quién hablan cuando entran a redes sociales y chats en línea**
- **Instalar aplicaciones que filtren algunos contenidos de la red**
- **Hacer un contrato con sus**



hijos en el que se enlisten los castigos y reglas para el uso del celular

- **Establecer horarios: si es menor de diez años, dejarle el celular entre 15 a 20 minutos al día e ir aumentando el tiempo conforme crece; si es mayor de 12 años, entre una y dos horas**

• **Establecer cuándo se puede, o no, utilizar el ‘smartphone’**

- **Propiciar las relaciones interpersonales**
- **Evitar usar el teléfono móvil en reuniones familiares, o cuando se habla con alguien. Los niños imitan las actitudes de los padres**
- **Tener una comunicación basada en la confianza y el amor**

Es verdad que la tecnología avanza; no obstante, se puede prolongar el tiempo para acercarse a ella. Lo mejor es que tome la decisión más conveniente para el desarrollo adecuado de sus infantes.



Es mejor que los niños jueguen con la naturaleza, en lugar de un celular

SIMIBLOCK SPORT 45
 Precio máximo al público: \$119
\$61.00

SIMIBLOCK KIDS 60
 Precio máximo al público: \$125
\$71.00

SIMIBLOCK ULTRA 90
 Precio máximo al público: \$138
\$110.00

Vigencia de la publicación al 30 de abril de 2018.

DE VENTA EXCLUSIVA EN



FARMACIAS SIMILARES
 "LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%** DE AHORRO



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

Una colonia que no hace ruido

Hay colonias muy cercanas al centro de la ciudad, y que no hacen ruido. Por ejemplo, la Vista Alegre, un barrio que existía desde la época de Tenochtitlán, y a la caída de esta, muchos vencidos se refugiaron en ese lugar.

Hubo un tiempo que a los conquistados les estaba prohibido ir a la Nueva España, esa zona solo deberían habitarla españoles. Eso hizo que, a partir de Tlaxcoaque y San Antonio Abad, surgieran barrios indígenas. Vista Alegre comienza pasando la iglesia de San Antonio Abad, ahí donde se recibían los malos olores del rastro, levantado entre lo que ahora es la estación del Metro Pino Suárez y la calle de Fray Servando. También era conocido como barrio de San Lucas.

Vista Alegre quedó limitada hacia el sur por una calle de agua, ahora la avenida Chabacano. Recuerde que hacia el oriente, por Jamaica y la Magdalena Mixhuca, había chinampas, y la gente usaba esta vía pluvial y el canal de la Viga para transportar al centro sus verduras y hortalizas.

En los años treinta del siglo XX se fraccionó este barrio indígena. Y, ¿qué cree? Los que llegaron a colonizar estos rumbos fueron españoles riquillos, comerciantes exitosos, que con esfuerzo levantaron su fortuna. Llegaron de España muy humildes y construyeron casas muy bonitas, a la moda, estilo californiano y edificios con nombres españoles como Relicario, Navarra, Vizcaya; panaderías, como el Faro, y la iglesia Santa Teresa, de estilo neogótico.

La citada colonia termina en Chabacano y donde comienza la colonia Asturias. En ese lugar hay ahora un supermercado, y antes, un estadio de madera, el Parque Asturias, que furiosos hinchas del Atlante y el Asturias incendiaron por una mala decisión del árbitro Fernando Marcos, quien luego fue afamado comentarista en la televisión. Ahora se explican por qué al Parque España iban los vecinos de la colonia Vista Alegre, puro español, los mismos que asistían a la plaza de toros Vista Alegre. Hoy en la zona casi no hay españoles, es habitada por la clase media, y tiene un jardín, El Pípila, donde los jóvenes practican boxeo y las mamás sacan a sus niños a jugar. Es una colonia muy céntrica, pero no hace ruido. Digo, qué tanto es tantito.

¿Qué tanto sabes de español?

Actualízate. Pon a prueba tus conocimientos y califícate. Cada acierto vale dos puntos.

1. ¿Cómo es: *previendo* o *preveyendo*?
2. ¿Se *licua* o se *licúa*?
3. ¿La leche *se agria* o *se agría*?
4. ¿Está bien usado el verbo en *Las tormentas de granizo asolan las cosechas*?
5. ¿En qué caso es correcto decir *llegastes, vinistes, fuistes, dijistes*?



Respuestas:

1. La forma correcta es *previendo*, corresponde al verbo *prever*. El error *preveyendo* se produce por influencia del parónimo *proveer*, de significado muy diferente.
2. Ambas formas son válidas. Los verbos acabados en *-uar* forman dos grupos. Unos siguen el modelo de *averiguar* (que no tilda sus conjugaciones) y otros el de *actuar* (que sí se tildan).
3. Se puede decir de las dos maneras. Los verbos acabados en *-iar* se dividen entre los que se pronuncian con diptongo, como *anunciar*, y los que lo hacen con hiato, como *enviar*. Un reducido grupo admite las dos formas (con y sin tilde): *expatriar*, *paliar* y *repatriar*.
4. Sí, está bien usado. El verbo *asolar* tiene dos significados: 'destruir', 'arrasar' y 'secar' los campos por efectos del calor o la sequía. Tradicionalmente, en el primer sentido, seguía la conjugación de contar y se diptongaba (asuelan). Hoy se usa *asolar* para ambos sentidos.
5. ¡Nunca! A esos verbos les sobra la "s" final. Se consideran formas incorrectas a pesar de que su uso aún es común entre muchos hablantes. Lo correcto: *llegaste, viniste, fuiste, dijiste*.

fegutierrezp@gmail.com

LEONORA CARRINGTON

La maga del surrealismo

La pintora, escultora y escritora, cuyo universo místico la hizo una de las máximas representantes del surrealismo, tendrá un museo dedicado a su obra, en San Luis Potosí. A propósito de ello, conoce algunos acontecimientos importantes en su vida.

En 1936 conoció al pintor surrealista Max Ernst, con quien mantuvo una relación amorosa. Él le decía "la novia del viento"

Cuando llegó a la Ciudad de México, en 1940, vivió dos años con el poeta Renato Leduc, en la colonia San Rafael

Después residió 60 años en la colonia Roma, junto con Emerico "Chiki" Weisz, su esposo

Sir Edward James, quien construyó el jardín surrealista en Xilitla, San Luis Potosí, fue uno de los principales promotores de su obra

La pintora Remedios Varo fue una de las amistades determinantes en su vida

En 1972 participó en la formación del movimiento feminista del Distrito Federal, para el que diseñó el cartel "Mujeres conciencia"

La vegetación omnívora, los paisajes nocturnos y los laberintos son constantes en su obra, creando una atmósfera de misterio

Se definió así: "Una persona como cualquier otra que ha descubierto en la vida simplemente lo que ha podido"

Le gustaban los cuentos de terror; los del británico M.R. James eran sus favoritos

MUSEO

Ubicado en el Centro de las Artes de SLP, el espacio dedicado a la artista ocupa más de 2,300 m. Este espacio y Las Pozas de Xilitla convierten a ese estado en la capital del surrealismo.



Fuentes: NTX Cultura, revistacentral.com.mx, expansion.mx, letraslibres.com, contraculturamx.blogspot.mx, bicaalu.com, lavozdegalicia.es

Redacción: Jennifer Rosado Martínez **Arte y Diseño:** Alberto Nava Consultoría

ETERNAL SECRET®

AGUA MICELAR 5 en 1

*Limpieza profunda al instante
sin necesidad de enjuagarte*



**Pide tu demostración
GRATIS en farmacia**

\$89.00

Salud es belleza
Aviso N°. 143300202D0226 Vigencia al 30 de abril de 2018.

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

**La marca más usada
por odontólogos en el mundo**



\$16.90 **Crest complete**
Higiene es salud.

Vigencia de la publicación al 31 de marzo de 2018.

De venta en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

Una lección a cada paso

Este 22 de abril se celebra la undécima SimiCarrera Guadalajara 5 y 10K 2018, con una doble misión: promover la salud mediante el deporte y apoyar a una institución de causa social.

En esta ocasión, el circuito, que se llevará a cabo en Zapopan, Jalisco, beneficiará a la Escuela Mixta Para el Desarrollo Integral del Invidente Helen Keller, que, desde 1987, dota de herramientas educativas a niños y niñas con deficiencia visual, la segunda discapacidad más común en México.

“Es una escuela para niños y niñas con deficiencia visual o un padecimiento asociado, es decir, una condición, enfermedad o daño que afecta directa o indirectamente a la vista”, comentó Eduardo Rafael Aviña Arellano, presidente patrono del Helen Keller.

La institución cuenta con cuatro áreas: educación inicial, preescolar, primaria y retos múltiples, en las cuales se les enseña a los alumnos a aprovechar sus demás sentidos, socializar, ser autosuficientes y, de acuerdo con su padecimiento, la incorporación a escuelas regulares.

“Si el niño aprende a leer y a escribir en Braille, no tendrá barreras para desenvolver todo

su potencial. Tenemos exalumnos que están en la preparatoria, universidad y otros en el campo profesional”, explicó Elvia Guerra Jiménez, directora académica de la escuela, que por 31 años ha beneficiado a más de 1,300 menores.

El dinero recaudado en la prueba deportiva que organiza Farmacias Similares servirá para comprar máquinas Perkins, bastones blancos, esferas de sensibilidad y una impresora en Braille, con el fin de mejorar el nivel educativo de sus 98 alumnos.

Recuerda: la cita será en la presidencia municipal de Zapopan. Bajo el lema de “Corro para verlos sonreír”, la undécima SimiCarrera es una oportunidad de hacer ejercicio y transformar el futuro de muchos menores.

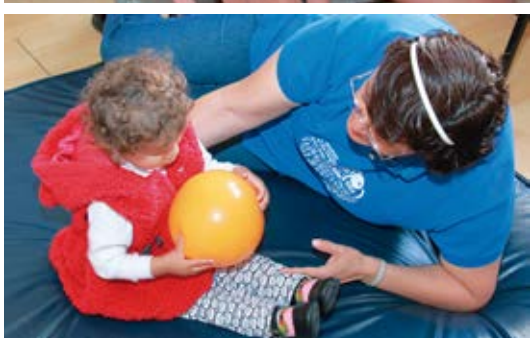


Ayudar es una adicción

Y si usted quiere sumarse a estas competencias con causa, puede hacerlo en la próxima SimiCarrera Puebla 5 y 10K, undécima edición, el domingo 20 de mayo, en el Centro Histórico de esa ciudad. Farmacias Similares donará todas las inscripciones a la organización Hábitat para la Humanidad México, A.C.

Lo recaudado por los 3 mil 400 atletas será destinado a la reconstrucción de hogares afectados por el sismo del 19 de septiembre, en esa entidad.

No dude en aportar su granito de arena, y corra por una noble causa.



20 de mayo
7:00 a.m.

Centro Histórico
de Puebla



GANADOR ABSOLUTO
VARONIL-FEMENIL

**PREMIO
\$10,000**

Para todas las categorías y ramas
1.er lugar \$6,000, 2.do lugar \$4,000, 3.er lugar \$2,000

INSCRIPCIÓN: \$200.⁰⁰

CUPO LIMITADO: 3,400 corredores

SIMITEL: 01 800 911 66 66

simicarreras.com.mx

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



f Simi Carrera
@simicarreras



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Mundial a la vista

Fernando Gutiérrez

¿Planea ir al XXI Mundial de Rusia? Pues, apresúrese porque la última etapa para adquirir boletos será el 18 de abril. Haga sus cálculos: un rublo son 0.33 pesos mexicanos. En dólares, ni decirlo. Quién sabe a cuánto llegue el billete verde cuando se celebre el cotejo.

Los precios de los tickets de ingreso para los 64 partidos oscilan entre los 105 dólares (partidos de fase de grupos, categoría 3) y los 1100 dólares (categoría 1, de la final del Mundial). La categoría 4 solo está habilitada para residentes en Rusia.

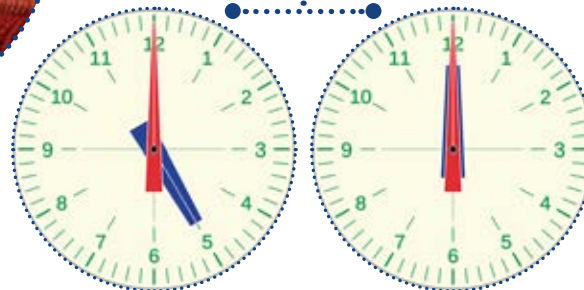
Y si no va a ir al certamen, será bueno que conozca algunos datos:

El torneo será del 14 de junio al 15 de julio. Tendrá 12 estadios en 11 ciudades: Moscú, San Petersburgo, Ekaterimburgo, Sochi, Kazán, Nizhny Nóvgorod, Samara, Rostov, Kaliningrado, Volgogrado y Saransk.



Los partidos se disputarán en dos jornadas: 5 a.m. y 12 p.m., tiempo de México. Este mundial reunirá a 32 selecciones. La de México estará en Moscú, donde existe la red del Metro más extensa del planeta: casi 10 mil kilómetros.

Zabivaka, la imagen de un lobo es-tepario, es la mascota oficial de este torneo que exigió una inversión de 10 mil 800 millones de dólares.



Además, la tecnología del videoarbitraje se sumará al DAG (Detector Automático de Goles), sistema que, mediante un reloj, alerta al árbitro cuando el balón cruza la línea. Este recurso ya hizo su estreno con éxito en el Mundial de Brasil 2014.

Aunque en el deporte no hay nada escrito, los favoritos al título son Alemania, (clasificó con marca perfecta), Brasil, España y Argentina.

Brasil es la única selección que ha estado en todos los mundiales. México, por su parte, ha ido a 15 copas (1930, la primera), y solo dos veces ha avanzado a cuartos, en 1970 y 1986, cuando fue anfitrión. ¿Romperá la maldición y pasará al quinto juego? ¡Hagan sus apuestas!

Los equipos de Panamá e Islandia son los primerizos del torneo, que tiene 400 millones de dólares (mdd) para repartirse entre las 32 selecciones, según sus posiciones finales.

El campeón ganará 38 mdd; el subcampeón recibirá 28 mdd y el tercer lugar, 24 mdd.

fegutierrezp@gmail.com

Será el mundial de la tecnología: los silbantes se apoyarán en el VAR (Árbitros Asistentes de Video). Este sistema, probado ya en casi mil partidos de fútbol profesional, en los últimos dos años, será utilizado en cuatro casos: para validar o no un gol, atribuir o no una roja, conceder o no un penal, y corregir un error de identificación a un jugador sancionado.



**Desde la loma
de los disparos**

Baltazar Ignacio Valadez

Tommy seguirá al bate

Hablar de Tomás Morales, es hablar de beisbol. Así fue ayer, así es hoy y así será siempre.

Todos los fallecimientos duelen, pero pocos lastiman a tantos como el de Tommy, en cuyo corazón palpitaba el Rey de los Deportes.

El pasado 27 de febrero se nos fue a las tribunas del más hermoso de los estadios, el que está allá, en lo alto, construido para la eternidad. Hasta esa fecha, Tommy fue el decano de los cronistas del Deporte Rey.

A base de su sapiencia, su imaginación con alas de cóndor y su capacidad para colocar a sus lectores casi en el terreno de juego, Tommy se hizo dueño indiscutible de no pocos galardones. Su famosa columna *Tommy al Bat*, nació hace décadas en *La Afición*, el primer diario deportivo del mundo, y la bautizó otro brillante periodista, Antonio Andere.

Por más de 50 años me conté como uno de sus lectores y tengo la inmensa satisfacción de haber tratado a don Tomás personalmente, a partir de 1997, año en que fui candidato a Jefe de Gobierno del entonces Distrito Federal, postulado por el extinto Partido Demócrata Mexicano. Tommy, como hombre de buen humor, dijo en su columna que su servidor era el único candidato aficionado al beisbol, pero añadió: "Lástima que su partido ande como los Potros de Minatitlán", o sea de coleros y por la calle de la amargura.

Alguno de aquellos días, nos invitó a mi hija Marthita y a mí a un departamento que tenía en la calle Edison, de la colonia Tabacalera, donde guardaba, como oro, cientos de *souvenirs* beisboleros, especialmente de los dos equipos de sus amores: los Yanquis de Nueva York y los Diablos Rojos del México.

Se necesita, en fin, muchísima tinta para hablar de ese señorón. Por ahora, termino afirmando que Tommy seguirá *al bate*, trascendiendo tiempo y espacio.



Historias armables

Arturo Martínez


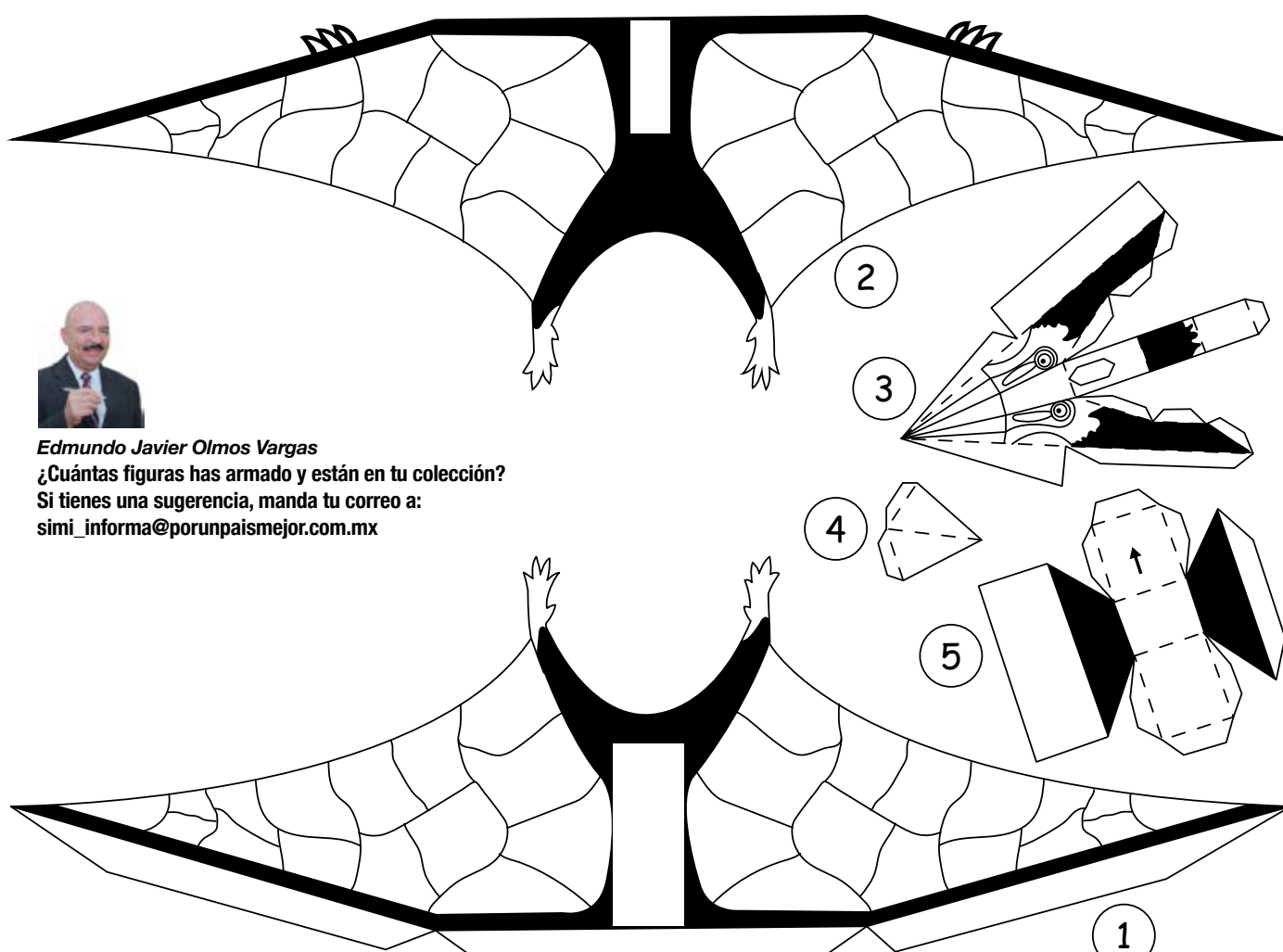
Reptiles voladores

Para muchos, los dinosaurios son animales muy interesantes, por muchas razones: fueron una de las primeras formas de vida en el planeta; eran muy variados e imponentes, y algunos dieron origen a ciertas especies actuales. Quizá, uno de los más sorprendentes es

el pterodáctilo, que podía volar. Los pterodáctilos vivieron hace más de 100 millones de años, en el período Jurásico. La palabra ‘pterodáctilo’, viene del griego: ptero, ‘ala’, y dactyl, ‘dedo’. Pero algo importante, los pterodáctilos no eran

dinosaurios... ni tampoco, aves. Los dinosaurios andaban en dos o cuatro patas. Y los pterodáctilos no caminaban. Lo único que podían hacer era arrastrarse con sus patas traseras, apoyando las alas, por cierto, muy grandes y fuertes: medían alrededor de un metro. Tampoco tenían plumas. Es decir, no dieron origen a las aves. Eso lo hicieron otras especies más pequeñas, que sí las tenían. Los pterodáctilos solo eran reptiles que podían volar.

Tenían un pico con 90 dientes, utilizado para destrozarse su comida, principalmente peces, gusanos e insectos. El primer fósil de pterodáctilo que se descubrió fue en 1874, en Baviera, Alemania. Y ahora tú puedes armar el tuyo propio, o los que quieras, hacerlos volar y volver, así, al período Jurásico. Solo ten cuidado que no se rebelen y hagan un revuelo... como en la película.

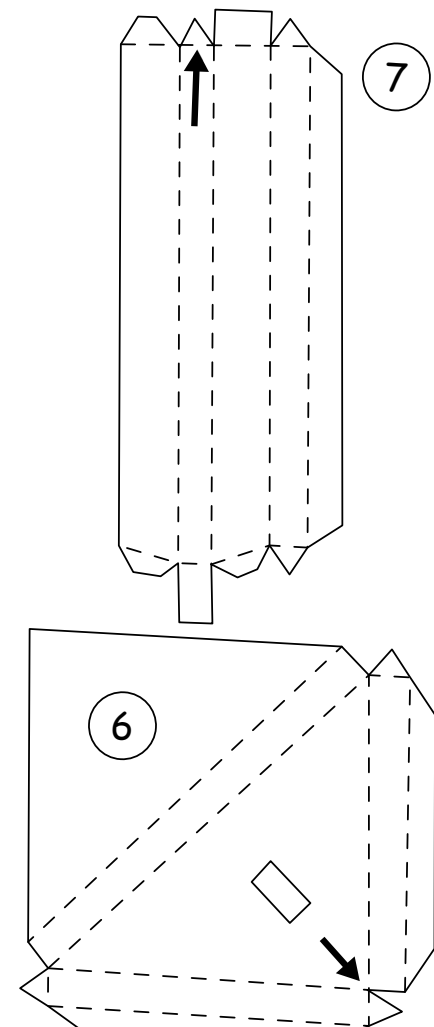



¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!

- 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 modelo siguiendo la numeración en los dibujos

Si te cuesta trabajo armarlo, dile a tus papás que te ayuden

PONLE EN EL PICO UN PEDACITO DE CHICLE O PLASTILINA PARA QUE CUANDO LO AVIENTES, SE ELEVE; Y SE LE VA QUITANDO POCO A POCO PARA QUE VUELE BIEN





Edmundo Javier Olmos Vargas

¿Cuántas figuras has armado y están en tu colección?

Si tienes una sugerencia, manda tu correo a:

simi_informa@porunpaismejor.com.mx

Ponle color y disfruta una canción



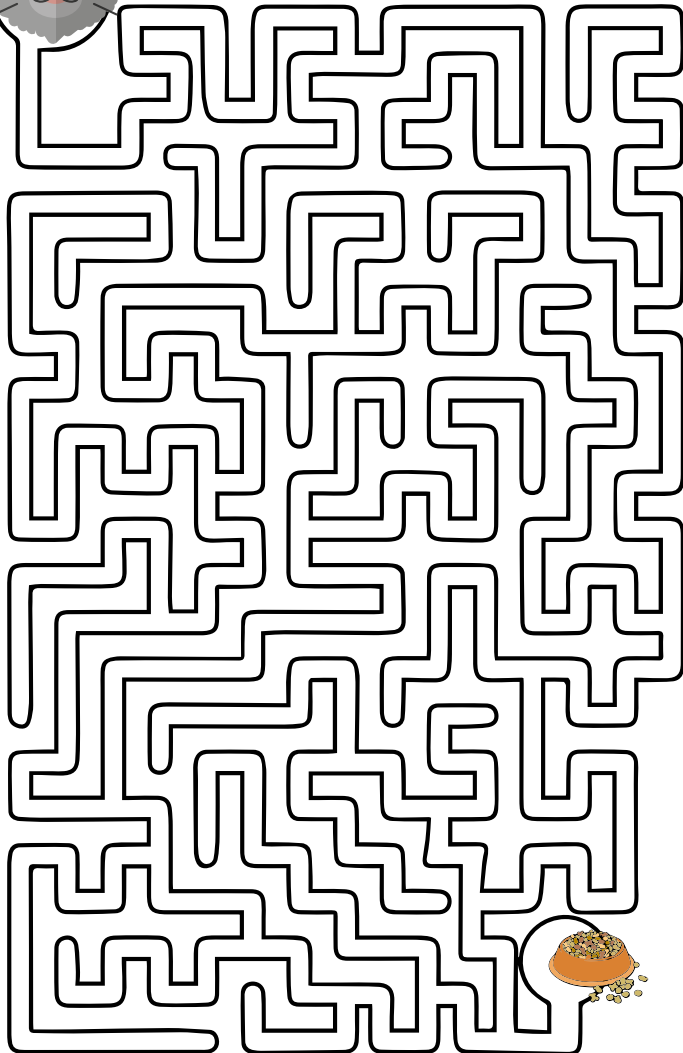
¿Sabías que...

ahora hay mosquitos, cucarachas y otros insectos robots, que son como drones y los manejas a control remoto? ¡Pos pa' que te lo sepas!

Ayuda a Leo a llegar



a su plato de comida.

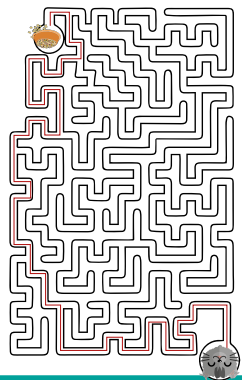


¿iguales?

¡Algo no anda bien! Encuentra los 5 objetos que no deben de estar en la escena.



Soluciones



COMFORT 3 SENSITIVE BLISTER 1 PZ.



COMFORT 3 NORMAL BLISTER 1 PZ.



COMFORT 3 WOMEN BLISTER 1 PZ.

Higiene es salud. Vigencia al 30 de abril de 2018.

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

Horóscopos

Amira contigo

Aries (marzo 21 - abril 20)

Los movimientos planetarios de este mes te recuerdan que es un tiempo lleno de exigencias, pero también de materialización de tus ideales. La luna en Sagitario del 6 indica que debes tener una actitud clara. Es buena época para dar charlas o presentar exámenes. Posible cobro de dinero.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

Los astros indican que no todo te caerá del cielo tan solo por pedirlo. Hay que luchar, poner una dosis de ingenio, ser emprendedor y ambicioso. La luna menguante del 8 en Capricornio, te recuerda que "Tanto va el cántaro al agua hasta que se rompe". No abuses de tus energías y capacidades.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

Hay éxito en este mes, pero los asuntos relacionados con impuestos y recursos pueden ser fuente de preocupación. Ocupate de ellos. Rodéate de personas optimistas; será como una caricia para tu espíritu. Para mejorar la vibración de tu ambiente, el Feng Shui recomienda tener cuarzos de color blanco en el escritorio de tu oficina.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

Busca estabilidad en el trabajo. Tu intelecto versátil necesitará firmeza en tus decisiones para no extraviarte. Roma no se construyó en un día. Mejora el ingreso económico. Es propicio planificar viajes con amigos y familiares; te servirá para levantar tu ánimo de los cambios imprevistos que has sufrido últimamente.

Leo (julio 23 - agosto 22)

La fuerza de voluntad que te distingue debe hacerse presente. Es necesario aclarar asuntos de amor, renovar las ilusiones y confianza. La luna creciente del 22 de abril posibilita tus finanzas. Inviertes tiempo, energía y recursos en una empresa que puede resultar. Cuida tu salud, sobre todo tu columna.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Mercurio, tu planeta regente retrógrado en el inicio de abril, puede entretener algunos asuntos que deben ser resueltos en tu trabajo; además, intensifica miedos o situaciones imaginarias que no siempre ocurren. Cuida tu mente y cuerpo para que estés saludable. La luna llena del 29 en Escorpión marca aplicar más esfuerzo, pese a los contratiempos.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Refuerza la confianza en ti mismo. Hay posibles complicaciones en el trabajo. Sé paciente hasta lograr tus metas. Marte en Capricornio te activa tanto que puede debilitar tus defensas; toma vitaminas y duerme bien. Conserva lo más que puedas la mente sana. No debes dejar que el pensamiento negativo te perturbe.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Tienes que ser muy objetivo en tus relaciones y negocios. Los planes de asociación y de firma de contratos están favorecidos en abril. En el periodo de luna nueva y creciente, del 15 al 23, debes pensar y decir en voz alta: "Soy luz y nada malo puede ocurrirme, estoy abierto (a) y recibo la abundancia que la vida me regala".

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

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 esencia de rosas y sándalo. Enfrenta las dificultades con una actitud positiva. Tienes que conciliar las tendencias que se oponen en ti para mejorar tu trabajo y ganancias.



Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Marte en tu signo te pone en actividad y tensión. El consejo es no ir en contra de tu naturaleza ni de tus aspiraciones. ¡Siempre sé fiel a ti mismo! Evita discusiones inútiles, ansiedades e inquietudes que sientes por mantener tu relación con la pareja. Es propicio el reencuentro con amigos.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

Posible aumento de sueldo, o tiempo de cobrar dinero en abril. En el trabajo existirá la inspiración necesaria para ver nuevos horizontes y lograr un ascenso. Tu potencial es ilimitado. Estás destinado a triunfar, si te lo propones. Recuerda que uno mismo se pone las limitaciones. Los astros inclinan, pero no obligan.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

No debes hablar, ni permitir, ni decir nada que sea contrario a la perfecta salud, la felicidad y prosperidad, para avanzar y cuidar tu autoestima. Tendrás que deshacerte de los miedos, cuando sientas el riesgo de romper la armonía, especialmente, por exponer lo que ves injusto. Te inclinas por el azul, color de las personas videntes.

Cine +

Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com



Panoramas...

El glamur, fama o dinero que acompaña a los rockstars, ¿será el motor que los impulsa para seguir el camino de la música? ¿Qué tan cierto es aquel dicho de sexo, drogas y rock and roll? Desde este lado, del panorama de los espectadores, de los fans, de los consumidores, la vida de estos trabajadores sonoros es fácil: recorrer el mundo con un grupo de amigos, arropados por sus seguidores, de fiesta y con el poder de hacer prácticamente cualquier cosa que se les antoje. No está nada mal.

¿Pero cuál es el panorama de los músicos? ¿Cómo es en realidad este mundo? *Zoé Panoramas* (2016) es un documental que nos brinda la posibilidad de vivir la experiencia de ser parte de uno de los grupos de rock más importantes de Latinoamérica. Una mirada íntima a los dos procesos más importantes de un músico: la creación de su obra y la exposición del resultado a sus seguidores.

Recorrer el camino al estudio de grabación, escuchar los pensamientos, conocer la inspiración y cada uno de los pasos que siguen desde la idea hasta que escuchamos una canción terminada, es algo muy personal.

La unión de los integrantes de la banda, la organización previa a pararse frente al público y sentir la reacción de su música, en diferentes países.

Las discusiones, molestias, peleas, sonrisas, abrazos y llanto compartidos. Pasar de la emoción y euforia de miles de personas coreando tus letras a la soledad de una habitación de hotel. Cambiar la vitalidad de la fiesta por el silencio del cansancio acumulado.

Este documental nos toma de la mano y nos lleva por sonidos e imágenes estructuradas de manera poética, transportándonos en el tiempo y espacio, recorriendo parte de las dos décadas de vida de Zoé, con los sentimientos que viven, tratando de hacernos parte de su viaje, de su vida. Un documental observacional que logra desaparecer la cámara y presentarnos la naturaleza de un grupo de amigos afortunados que lograron hacer de su pasión, su estilo de vida. No todo es lo que parece, depende del panorama que observamos.

Unidos en el corazón

Amira contigo

¡No te pierdas tu programa radiofónico!

Escúchanos a través de siminforma.com.mx por SimiRadio o con la App Tuneln **Todos los viernes, 6. p.m.** Después de

escucharnos, tu vida no será la misma. **Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx**

Con México en la piel

Cuarenta años de trayectoria musical no solo representan experiencia en el escenario y una lista considerable de sencillos; sino un profundo sentimiento de agradecimiento y cariño hacia el público.

Mocedades, agrupación española nacida en la década de los setenta, ha superado además de la vorágine del tiempo, las fronteras entre países, con su legado musical.

Después de algunos años de ausencia en territorio mexicano, el conjunto ibérico regresa a nuestro país con un disco que incluye sus más grandes éxitos al puro estilo ranchero, aunado a temas de autores mexicanos como José Alfredo Jiménez.

“México es nuestra segunda familia. Aquí nos sentimos muy mimados. A este país le quisimos hacer un homenaje porque ha sido fiel a nuestra música; y qué mejor forma de devolverle ese cariño que cantando”, señaló la agrupación.

Por amor a México es su más reciente compilación discográfica, en el que un CD y un DVD grabado en el Teatro de la Ciudad de México demuestran su más profunda



admiración por la cultura mexicana con colaboradores de la talla de Armando Manzanero, Aída Cuevas y Napoleón.

México en la piel, Quién te cantará, Cielo rojo, Eres tú, Son de la negra, La otra España, son algunas de las canciones que se plasman en este álbum y son las más significativas para el grupo español.

“En este disco decidimos grabar nuestros éxitos, y a la vez cantar temas mexicanos. Fue difícil para nosotros seleccionarlos, el folclor mexicano es amplísimo, pero estamos contentos con el resultado”.

En las festividades patrias, este grupo icónico de la música romántica presentará su material en vivo en el Auditorio Nacional, el 18 de septiembre.

Por otra parte, el conjunto español no descartó la idea de grabar un álbum secuencial que permita ampliar el repertorio de sus canciones mexicanas.

“Si nos dijeran que tenemos que grabar otro volumen, lo haríamos encantados. Estamos muy agradecidos y todo lo que venga será bienvenido. Tenemos amor para rato hacia México. Estamos preparados para todo”.

Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



Hijas de la luna

Si usted estaba buscando una buena telenovela, ya la encontró: *Hijas de la luna*. Se transmite de lunes a viernes, a las 18:30, por Las Estrellas, y le juro que es maravillosa.

¿Por qué? Porque contrariamente a lo que se ha estado haciendo en la industria de la televisión mexicana, esta producción de Nicandro Díaz (*Destilando amor*) tiene lo mejor de las telenovelas de antes con lo mejor de la televisión de ahora.

¿A qué me refiero con lo de “las telenovelas de antes”? A que está bien hecha, bien escrita, bien planteada, con inmensas figuras de la televisión de siempre y jóvenes lanzamientos que bien vale seguir.

¿Qué le trato de decir cuando le hablo de “lo mejor de la televisión de ahora”?

A que es dinámica, con destellos de humor, valores de producción que incluyen afortunadas aportaciones técnicas y a que sus personajes, como la gente de hoy, se mueven en las redes sociales.

Créame que este es un espectáculo muy bueno, ideal para los televidentes que llevan décadas mirando melodramas seriados, pero también para las nuevas generaciones.

De hecho, *Hijas de la luna* tiene mucho del espíritu de las legendarias telenovelas juveniles de los años 90, como los números musicales, más todos los temas de hoy como la “fake news” (noticias falsas) de internet.

Como usted sabe, *Hijas de la luna* es una nueva versión de *Las Juanas*, uno de los más grandes clásicos de la televisión latina.

Es de Bernardo Romero, el mismo autor de *Mirada de mujer*, y a mí lo que me encanta es que, al mismo tiempo que aborda conflictos fundamentales y hace crítica social, tiene un delicioso sabor popular, el de nuestra cultura bonita, el de nuestra gente.

Hijas de la luna está tan bien hecha que no hay manera de verla y de no enamorarse de Mazatlán, donde está grabada. Por favor, busque esta telenovela lo antes posible y diviértase con las aventuras de sus protagonistas, y ría, cante, suspire, y dese un succulento taco de ojo.

Si usted estaba buscando una buena telenovela, ya la encontró. ¿A poco no?

Vuelve con No te vas

El cantautor venezolano Miguel Ignacio Mendoza, exintegrante del dueto Chino y Nacho, regresó a México para promocionar su nuevo sencillo *No te vas*.

“En Chino y Nacho tuve una madurez musical, pude desarrollarme como compositor y productor, conté con muchas oportunidades: viajes, culturas y lenguas, aprendí a apreciar el cariño que recibí para devolverlo con mi música”.

Mendoza, quien el año pasado estuvo en nuestro país para iniciar su carrera como solista, con la presentación del tema *Báilame*, viene hoy con este tema en versión joropo, un estilo en que se hace acompañar de arpa, cuatro, maracas y guitarras.

“Mi vida musical siempre ha sido de comienzos, es un reto hacer nueva música, reinventarme. Así que cuando empecé como solista lo hice por mi pasión a la música, porque no me gusta esperar.

“Además, en esta nueva etapa, puedo manejarme con una regla: el tiempo que dedique a mi trabajo tiene que ser equivalente al espacio entregado a mi familia”.

En la entrevista con *Siminota Musical*, agregó:

“Siempre he sentido interés y admiración hacia la

música folclórica de México, por eso en este video integro sus sonidos mediante agrupaciones, como *Los Fantásticos* y *Venezuela Nueva Music*.

Nacho reveló que le gustaría hacer una colaboración con el mexicano Kalimba, cantante de *Duele* y *Se te olvidó*.

“Es un músico talentoso y de gran corazón. También quisiera participar con Joey Montana, de Panamá, y Pipe Bueno, de Colombia”.

No te vas, canción dada a conocer a inicios de febrero, fue compuesta por él y producida por el DJ Luían y The Mambo Kingz, además de la participación de los músicos Greivis Vázquez, Wilmo Belisario y Pablo Fuentes.

“No me gusta empalagar al público con un solo estilo, sino que sea variado; en este momento, decidí que fuera un estilo romántico, y está conectando mucho con la gente”.

El video del tema, rodado entre Venezuela y Miami, ya se encuentra en su canal de YouTube, donde cuenta con más de 25 millones de reproducciones. Ello demuestra que este cantante, compositor y artista global dará mucho de que hablar en este 2018.



Que no te parta el *dolor*



KETOPROFENO PARCHE 30 mg
Precio máximo al público \$75.00
Precio Farmacias Similares® \$34.00
Reg. N°: 240M2009 SSA VI
Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Vigencia de la publicación al 30 de abril de 2018.

farmaciassimilares.com



De venta en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO