

Tareas, ¿a favor o en contra?

Págs. 10 y 11



Foto: Tania Elias

-FATIGA +ENERGÍA



Si persisten las molestias, consulte a su médico. Reg. No. 003P2012SSA.VI
Precio Farmacias Similares® \$154.00

Vigencia al 29 de febrero 2020

farmaciassimilares.com



Dr. Simi

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Biodegradable y compostable, ¿son o no?

Alejandra Cervantes Neri
@Lilly_alec

Con la modificación a la Ley de Residuos Sólidos de la Ciudad de México, comerciantes y establecimientos suspendieron la venta y distribución de bolsas de plástico.

Esta medida ha sido impuesta en al menos 10 entidades del país, donde la contaminación y la proliferación de residuos ponen en riesgo la biodiversidad.

Acatar el ordenamiento no ha sido tarea sencilla para los comerciantes, quienes adaptaron el uso de bolsas con sellos de “biodegradables” o “compostables”; pero la Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México (Sedema) pone en duda la cualidad orgánica de esos materiales.

Por biodegradable se entiende la capacidad de las sustancias o materiales para ser transformados en agua, biomasa o dióxido de carbono, sin contar con tiempo determinado para su degradación.



Foto: Agencia Reforma

Los compostables lo hacen a la misma velocidad que la materia orgánica, como las hojas de plantas, el papel o la madera. De acuerdo con estándares oficiales, los materiales se deben degradar al menos 90 %, en 6 meses, y no deben contener metales pesados.

Una manera de avalar estas cualidades es por medio de la certificación, ausente en la mayoría de las

bolsas “biodegradables” que se ofrecen. A pesar de que estas certificaciones existen en otros países, en México no han entrado en vigor.

Semarnat también afirma que ninguna bolsa puede degradarse por sí sola; siempre debe dirigirse a una planta de tratamiento, no lo hacen ni la intemperie ni en cualquier terreno.

Sin embargo, ¿qué tan complicado es dejar de

ocupar bolsas? No mucho. Piense en los costales de tela, algodón o el papel, ideales para envolver mercancías.

“Desplastificarnos” es un proceso que llevará tiempo. Ya dimos el primer paso. No echemos en saco roto las alternativas. Recordemos aquellos tiempos cuando el plástico no existía. Sin duda, podemos regresar a esas buenas prácticas. / SíMiPlaneta

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

500,000 ejemplares / Febrero 2020 Edición 454D

Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

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: enero de 2020. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. “Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito”.

siminforma.com.mx

Servicio de Agencia Reforma

siminforma.com.mx

simi_informa@porunpaismejor.com.mx

Redacción México: 55 54 22 01 18

Conmutador: 55 54 22 45 00

Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor

QUIMPHARMA

BENZOCAÍNA

Solución bucal c/aplicador 10 ml 200 mg / 1 ml

Quimikan®

Precio Farmacias Similares®

\$117.00



IBUPROFENO

Suspensión 40 mg / ml

Pediátrico / Frasco con 15 ml

FIDOIN-Q®

Precio Farmacias Similares®

\$46.00



Productos OTC

Vigencia al 29 de febrero 2020.

*Si persisten las molestias, consulte a su médico.



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

SíMiPlaneta

SiMiPlaneta

2020, el año más caliente

De acuerdo con pronósticos de la Comisión Nacional del Agua (Conagua), para los dos primeros meses del año se prevén temperaturas por arriba de la media para los estados de Coahuila, Durango, Zacatecas, San Luis Potosí, Aguascalientes, Veracruz, Tamaulipas, Guerrero y las entidades que conforman la megalópolis.

En tanto que en marzo, los estados de Chiapas, Guerrero, Michoacán y Jalisco tienen probabilidad de disminución de lluvias e incremento en las temperaturas por arriba de la media histórica.

Este pronóstico indica que las condiciones meteorológicas aumentarán el riesgo que pudiera derivar en incendios forestales, incluso más agresivos que en 2019, principalmente para el centro y sur de la república.



Nueve de cada 10 incendios forestales en el país son causados por seres humanos; la mitad de estos, por actividades agropecuarias / Fotos: Agencia Reforma

Por su parte, el Centro Nacional de Prevención de Desastres (Cenapred) señala que nueve de cada 10 incendios en el país son causados por seres humanos y solo el uno por ciento

corresponde a fenómenos naturales, como descargas eléctricas, caída de rayos o erupciones volcánicas.

De estos, casi la mitad se producen por actividades agropecuarias; otros son



ocasionados intencionalmente; es decir, son quemados que se realizan en un contexto de conflicto entre personas, o bien, los turistas no apagan adecuadamente sus fogatas y cigarrillos.

La Comisión Nacional Forestal (Conafor) informó que se tiene programada la realización de 569 kilómetros de apertura de brechas cortafuego y la rehabilitación de 676 kilómetros.

También se trazarán 566 kilómetros de líneas negras; 626 hectáreas de quemados controlados; 591 hectáreas de quemados prescritos, y 499 hectáreas de manejo mecánico de combustibles, con el objetivo de eliminar el material vegetal seco que funciona como combustible al momento de alguna ignición.

La Conafor invita a la población a no prender fogatas en zonas prohibidas y evitar lanzar colillas de cigarrillos en los bosques.

Incluirnos en la prevención y denuncia de incendios está en nuestras manos. Usted puede reportarlos desde cualquier

parte del interior de la república al 80046236346. / SiMiPlaneta

Mejórate

por solo \$15.90

Vigencia al 29 de febrero 2020

farmaciassimilares.com

Salud

Tatuajes: ojo con las secuelas



Foto: Agencia Reforma

La moda de tatuarse las cejas, el contorno de los labios o los párpados para lograr delineados permanentes, puede ocasionar infecciones, procesos inflamatorios de la piel y hasta requerir remover la zona afectada, alertan especialistas en dermatología.

Julio Enríquez Merino, jefe del servicio de cirugía del Centro Dermatológico "Dr. Ladislao de la Pascua", explica que algunas personas pueden reaccionar de manera negativa a las tintas o a la técnica de punciones de los tatuajes.

Cada día, este centro atiende hasta dos personas por reacciones adversas en la piel después de tatuarse; con frecuencia, mujeres con cejas, párpados o labios sometidos a delineados permanentes.

Las cejas son una zona del cuerpo que, al

someterlas a un tatuaje, pueden inflamarse, endurecerse, hacerse gruesas y amarillas, describe.

La sarcoidosis debe ser tratada con antiinflamatorios y, a veces, con la remoción del área afectada para eliminar el pigmento impregnado en la piel

"Es un problema que se llama 'sarcoidosis', y tiene que ser tratado con antiinflamatorios y, a veces, hasta con remoción del área tatuada porque, si no se elimina el pigmento, va a seguir generando este tipo de situaciones".

Aunque no se conoce la causa exacta de por qué algunas mujeres desarrollan sarcoidosis en las cejas tras tatuarlas, afirma que es probable que el pigmento utilizado

sea un factor para la aparición de esta enfermedad.

Las señales de un tatuaje con efecto adverso en la piel son comezón intensa y ardor que, al persistir por varios días o semanas, provoca una pequeña secreción de líquido que humedece la piel y forma una costra amarilla que, al removerse, vuelve a generar secreción.

Se sugiere que, ante la falta de una regulación eficaz de los lugares que aplican estos tatuajes, se verifiquen los datos del establecimiento, y si se cuenta con los permisos de la Secretaría de Salud y de la Cofepris.

Además, debe comprobarse que los instrumentos para tatuar sean nuevos, hayan sido esterilizados y que el procedimiento incluya un proceso de asepsia y antisepsia. / [Salud siminforma.com.mx](http://Salud.siminforma.com.mx)

Pfizer

NUEVA IMAGEN

pregabalina

vitales

CAPSULA 75 mg CADA UNA CON 14 CAPSULAS

Precio Farmacias Similares® **\$142.00**

PREGABALINA 75 mg 14 cápsulas

NUEVA IMAGEN

pregabalina

vitales

CAPSULA 150 mg CADA UNA CON 28 CAPSULAS

Precio Farmacias Similares® **\$169.00**

PREGABALINA 150 mg 28 cápsulas

Celecoxib

Cápsulas 200 mg

Pfizer Vitales

Caja con 10 cápsulas

Precio Farmacias Similares® **\$199.00**

CELECOXIB 200 mg 10 cápsulas

eturion

ATORVASTATINA

vitales

10 MG TABLETAS CADA UNA CON 30 TABLETAS

Precio Farmacias Similares® **\$139.00**

ATORVASTATINA 10 mg 30 tabletas

eturion

ATORVASTATINA

vitales

20 MG TABLETAS CADA UNA CON 30 TABLETAS

Precio Farmacias Similares® **\$239.00**

ATORVASTATINA 20 mg 30 tabletas

eturion

ATORVASTATINA

vitales

40 MG TABLETAS CADA UNA CON 30 TABLETAS

Precio Farmacias Similares® **\$386.00**

ATORVASTATINA 40 mg 30 tabletas

Consulte a su médico. Su venta requiere receta. Vigencia al 29 de febrero 2020.



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

HASTA
75%
DE AHORRO®

¿Se nace o se hace resiliente?

El resiliente es aquella persona que no solo es capaz de enfrentar y superar la adversidad, sino crecer a partir de ella.

De acuerdo con la psicología cognitiva conductual, la persona resiliente se forja, mientras que el psicoanálisis considera que esta capacidad está vinculada al empoderamiento promovido por los padres desde la infancia. En cualquiera de los casos, resulta indispensable cultivarla.

Cecilia Morales, académica e investigadora de la Facultad de Psicología de la UNAM, explica que antes se creía que quienes lograban enfrentar situaciones adversas nacían con esta competencia, pero las investigaciones demuestran la existencia de factores internos y externos para su desarrollo.

Quienes tienen una buena autoestima, autonomía, regulación emocional y comunicación asertiva, refiere, la alcanzan con más facilidad.

Estos factores internos son propiciados por los padres cuando tienen una escucha activa hacia sus hijos, están atentos a sus necesidades y los ayudan



Foto: Agencia Reforma

a tener un “estómago emocional”; es decir, a sostener situaciones adversas para construir juntos las posibles formas de solucionar conflictos.

Para cultivar la resiliencia se sugiere iniciar procesos terapéuticos, cursos o talleres sobre humanismo y leer sobre el tema

actitud hacia la vida tras el evento traumático. Por ello, aconseja aprender a conocer la conducta ante una emoción, porque las personas pueden paralizarse, escapar o actuar de manera inmediata.

“La idea es conocer cómo reaccionamos ante situaciones emocionalmente fuertes. Eso ayuda a prepararnos. Si yo me paralizó ante el miedo y conozco la reacción, puedo trabajar para no paralizarme, por ejemplo, la parte de la regulación emocional se relaciona con la autoconciencia, el autoconocimiento.

“Este enfrentamiento nos puede hacer disfuncionales, volver a nuestro estado normal o fortalecernos”. / Salud

A estos factores internos deben sumarse los externos, provenientes del entorno en el que se desenvuelve la persona: familia, escuela y comunidad.

La psicóloga precisa que las personas resilientes suelen tener una mejor

All for Healthcare Conectando con tu bienestar

CONSULTE A SU MÉDICO LEA INSTRUCCIONES DE USO 1833002018265

OMRON®



**TU CORAZÓN
TIENE ALGO QUE DECIRTE
CUÍDATE.**





SENSOR DE POSICIÓN

Escucha tu corazón, mide tu presión en casa



El logotipo de Google Play es una marca comercial de Google LLC. El logotipo de la App Store es una marca de servicio de Apple Inc.



800 277 2509 / 55 5901 4300 omronhealthcare.mx/blog

OMRON®
Conectando con tu bienestar

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela Jiménez

Lo urgente: los “likes”

- Publicación en Facebook: “Acabo de tener un aborto, pero no sé si irme al médico ahorita o hacer un ritual para despedirme de mi hijo”.
- Un video en tiempo real: “Me acabo de romper un brazo, y no sé qué hacer”.
- Twitter: ¡Estamos perdidas! ¿Pueden venir a rescatarnos?
- Instagram: “Muere al caer de su balcón por tomarse una selfie”.
- Retos virales: “Momo”, “provocar asfixia”, “comer jabón”, “ballena azul”, “los labios de Kylie”, “comer canela”, por mencionar algunos.

Estos son ejemplos de lo mucho que se puede ver en las redes sociales. ¿En qué momento se pierde la capacidad de resolución, el juicio crítico e instinto de supervivencia? La vida ya no se toma con seriedad, digo, si uno quiere seguir vivo. Solo importa que los demás vean las tragedias, las pérdidas, incluso el grado de violencia hacia un ser vivo, como quienes se graban maltratando un animal.

La sensatez, el razonamiento, el autocuidado y el respeto se disipan mientras más grande se hace el escaparate para mostrarse. ¿Aprenden los niños la importancia de la privacidad?, ¿el autocuidado y a salvaguardar sus vidas antes de publicar en sus muros?, ¿a distinguir lo que puede poner en peligro la vida?

Alarma ver el poco control de los adolescentes hacia sus impulsos y su casi nula capacidad de entendimiento acerca de los límites, el respeto, la cordura y la atención a los riesgos. Y estos mismos jóvenes, cuando tengan hijos, ¿qué van a enseñar?, ¿cómo será la sociedad en 20 años?, ¿qué transmitirán a su descendencia?

El mundo ha tenido un crecimiento maravilloso en tecnología, y un decremento alarmante en cuanto a valores. Lo que ha servido para acortar distancia también ha traído mayor presión social; la mayoría quiere ser visto, tomado en cuenta y tener miles de seguidores.

Antes nos gustaba y angustiaba obtener una “palomita” en los exámenes. Ahora aterra el no conseguirla en las redes sociales. Esa “palomita” ha cobrado un nuevo significado en el imaginario, implica ser tomado en cuenta, ser famoso, querido, ser alguien, para una bola de extraños.

Podríamos empezar por preguntarnos: ¿qué les estamos enseñando a los hijos?, ¿qué es lo urgente? Hacer transmisiones en vivo en redes sociales o salvar sus vidas.

Si quieren hablar sobre este tema o algún otro, acérquense al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales: 800 911 66 66, opción 3. El servicio es gratuito, las 24 horas.

Salud

Salud

Al pan, pan

Luis Conrado García de la Cerda
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

La educación sexual en la niñez no debe esperar a que los hijos pregunten o, peor aún, hasta que lleguen a la adolescencia. En el mejor de los casos, debe iniciarse desde que son bebés; sin embargo, primero, los padres deben estar educados en el tema.

Es increíble que exista tanta desinformación en cuanto a la sexualidad. No piense que informar de ella a los niños, los hará precoces. Considere que usted no hablará de sexo con sus hijos, sino de sexualidad.

¿Sabía que la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) señala que México ocupa el primer lugar en abuso sexual infantil? Traducido en números, son 4.5 millones de víctimas al año. ¿Sabía que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y la Cultura (Unesco) afirma que solo 34 % de los jóvenes realmente sabe cómo se transmite el sida? Y más: 2 de cada 3 niñas no entendía lo que estaba pasando cuando tuvo su primera menstruación.

Por ello, es importante proteger a sus hijos de un delito sexual, y educarlos para que tengan una vida sexual plena y responsable. Todo comienza en casa, con usted, como padre o madre.

Le sugiero que se quite el miedo y el pudor para hablar con sus hijos sobre sexualidad, lo que pasa en la mente del adulto no es lo mismo a lo que hay en la de los niños. El adulto está erotizado; el niño, no. Recuerde estos tres simples consejos: anticipación, naturalidad y simplicidad.

Anticipación. No va a poder huir de las preguntas, vaya un paso adelante, acuda a la librería y compre uno sobre educación sexual para los hijos, vea documentales en YouTube, etc. La mayoría de los padres evita pensar en estos temas, y cuando llegan las preguntas se muestran sorprendidos. No saben qué responder, se ponen nerviosos, les dicen a sus hijos que esos temas no se hablan o, en el peor de los



Foto: Agencia Reforma

escenarios, terminan por regañarlos y provocan que los menores pierdan la confianza en uno.

Naturalidad. Hablar de sexualidad debe ser tan natural como hacerlo de lo que comerán el fin de semana. Por lo tanto, hay que evitar la solemnidad, los sermones, los discursos largos que aburren a cualquier niño y adolescente. Desde que son bebés, cuando los niños señalen alguna parte de su cuerpo, llámele por su nombre: “al pan, pan, y al vino, vino”, “al pene, pene, y a la vulva, vulva”. Si son más grandes, hable desde lo natural, no a partir de lo sexual.

Simplicidad. Finalmente, sea simple, sus hijos no necesitan explicaciones complejas. Muchos padres se rompen la cabeza pensando en cómo responder. Piense en lo más simple, imagine el siguiente ejemplo: ¿papá/mamá, ¿cómo nacen los bebés? Para un niño puede ser suficiente que le diga: “médicos y enfermeras ayudan a que el bebé salga del vientre de la madre”. Con eso empieza a dar información clara, no sexualizada y sencilla.

Si como padres queremos que los hijos sean felices, brinden la educación y el conocimiento para que lo sean. / Salud



Ofrecemos apoyo y
orientación psicológica
GRATUITA

Te invitamos a ver nuestro **Chat de sexualidad** todos los **martes y jueves** de 18:00 a 19:00 hrs a través de www.siminforma.com.mx

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales

@endecmx



Los aliados en casa



\$46.90
Pasta dental
Pro-encías
90 g / 75 ml



\$22.90
Pasta dental
3D White
67 ml / 90 g



\$18.90
Pasta dental
Crest Complete
100 ml



\$22.90
Pasta dental
100 % Oral B
66 ml / 70 g



\$30.90
Cepillo dental
limpieza profunda
2 piezas



\$16.90
Cepillo dental viaje
Pro-Compac
1 pieza



\$14.00
Cepillo dental infantil
1 pieza



\$21.00
Rastrillo para dama
Venus Simply3
1 pieza



\$33.90
Rastrillo hoja triple
para caballero
2 piezas



\$15.00
Shampoo control
de caspa
90 ml



\$49.00
Hilo dental
sabor menta
25 m



\$15.00
Shampoo restauración
100 ml



\$32.90
Pasta dental niños
Oral B
75 ml / 100 g



\$51.00
Subsalicato
de bismuto*
118 ml

Higiene es salud. Vigencia al 29 de febrero 2020. *Si persisten las molestias consulte a su médico.



\$49.50
Mentol / Alcanfor*
197 mg / 197 mg
solución para inhalar



Dr. Simi®

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®

CONTROLA TU DIABETES

MÁS BARATO QUE NUNCA

GLUCÓMETRO \$399.00

GLUCÓMETRO \$399.00

LANCETAS 50 PIEZAS \$89.00

TIRAS REACTIVAS 50 PIEZAS \$229.00

DISPONIBLE EN Google play DESCARGA LA APLICACIÓN GRATIS

Gmate® Healthcare

Prevenición es salud. Vigencia al 29 de febrero 2020.

México

Tareas, ¿a favor o en contra?

Tania Elias
@magiovilla

Imagínelo: tiene 10 años y cursa quinto de primaria. Llega a casa hambriento, quizá un poco estresado y desea descansar un poco; sin embargo, antes de sentarse a comer, necesita dedicarle tiempo —por lo menos dos horas— a realizar sus deberes escolares.

Este panorama es uno de los más de 21 millones de casos vividos por estudiantes de nivel básico, quienes, debido a la presión por cumplir con sus actividades extraescolares, pueden sufrir frustración, aburrimiento, depresión o ansiedad.



Rosa Martha Gutiérrez Rodríguez, jefa del Departamento de Investigación Educativa de la FESA, UNAM

Beneficios y desventajas

Las tareas son actividades fuera del horario escolar, diseñadas para reforzar el aprendizaje y establecer funciones ejecutivas; favorecen la formación de hábitos, memoria de trabajo y propician la responsabilidad, entre otros beneficios.

Rosa Martha Gutiérrez Rodríguez, jefa del Departamento de Investigación Educativa de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán (FESA) de la UNAM, hace énfasis en la importancia de esta actividad, porque ayuda a saber cómo va el proceso de aprendizaje y contribuye a la autonomía de los alum-



Nancy Barrera Carmona, neuropediatra de la Clínica Pediátrica Pigüi, en el Hospital Español

nos; no obstante, deben prepararse con antelación y cuidado.

“Cuando un niño hace la tarea, recupera los temas vistos en clase y puede resolver diversos problemas. Si no son planeadas, pueden provocar patologías familiares: los papás se preocupan más por su realización y no por el aprendizaje. Si no están previstas dentro del temario, y solo se utilizan para terminar los libros de texto, tampoco sirven”.

Nancy Barrera Carmona, neuropediatra de la Clínica Pediátrica Pigüi, en el Hospital Español, coincide: “la presión por cumplir con los trabajos repercute en la salud de los infantes”.

“Muchos presentan ansiedad porque los padres compiten entre ellos e imponen actividades, muchas veces, orientadas a niveles superiores. Si tarda más de dos horas en realizar sus obligaciones, puede terminar en ansiedad, problemas de sueño, trastornos del comportamiento o estamos frente a alguien con dificultades de aprendizaje”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) expone las consecuencias del estrés por cuestión de deberes. Los problemas más frecuentes son el incremento de comportamientos riesgosos, mareos, dolores de cabeza y espalda, así como sentirse triste, ansioso o nervioso.

Si no se tratan a tiempo, estas



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

HASTA 75%
DE AHORRO

México



Se debe reducir el tiempo de las tareas para evitar problemas de estrés y ansiedad en los alumnos / Fotos: Tania Elias

consecuencias podrían ser perjudiciales porque afectan el desarrollo de los pequeños. En ese caso, ¿cómo mejorar?

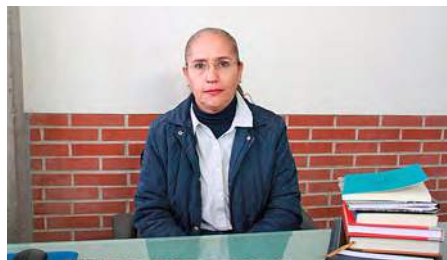
Primero, debe definirse el tipo de tarea; no es lo mismo un niño de precolar que uno de preparatoria.

Para Barrera Carmona, “en el kínder necesitan actividades programadas para facilitar el neurodesarrollo psicomotor. En primaria, trabajos para favorecer la concentración y organización; mientras, en la adolescencia deben mejorar la capacidad de conocimiento y ampliar las redes neuronales”.

Aunque existen modelos de escuela —como la Montessori—, donde no ordenan tareas o mandan actividades para fortalecer los conocimientos, la mayoría de las 98 mil primarias y 39 mil secundarias aún dejan deberes.

En el ciclo 2007-2008, Germán Ernesto Ralis encabezó una iniciativa al Artículo 60 de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, en donde plantea la idea de suprimir o reducirlas, como el caso de Finlandia, sexto lugar en la prueba del Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes (PISA 2018), por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

María Isabel Carolina Rodríguez, responsable de la Sala de Intervención y Asesoría



María Isabel Carolina Rodríguez, responsable de la Sala de Intervención y Asesoría Pedagógica de la FESA, UNAM

y Asesoría Pedagógica de la FESA, UNAM, indica la necesidad de echarle un vistazo a su modelo de enseñanza y afianzar el conocimiento: la solución no radica en copiar modelos de otros países, sino en buscar uno de acuerdo con nuestras necesidades.

“En México, debemos crear un modelo para nosotros, y si vamos a quitarles las tareas, tenemos que averiguar nuevas formas de enseñar las funciones ejecutivas y fomentar la creatividad”.

Las especialistas coincidieron en la necesidad de replantear el sistema educativo desde la raíz, así como implementar mejoras en las actividades fuera del horario escolar. Sin embargo, estos cambios podrían tardar muchísimos años. Lo ideal es reducir el tiempo de las tareas a una hora, máximo, para evitar problemas de estrés y ansiedad en los infantes. / México

En este mes del amor el mejor regalo es...

ETERNAL SECRET

15 %

de descuento* en la compra de cualquiera de los combos

Combo 1

Combo 2

Salud es belleza. * Ofertas válidas de martes a domingo, no se aplican con otras promociones o descuentos. Vigencia al 29 de febrero 2020.



De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Cultura



Exposición temporal de muñecas Ma'lele
/ Foto: Agencia Reforma

20 años del Museo Nacional del Tequila

El Museo Nacional del Tequila (Munat) llegó a los 20 años de vida, y con él la renovación de su guion museográfico y la restauración de su sede, una histórica finca de finales del siglo XIX.

El nuevo guion refleja el trabajo reciente de varios investigadores en torno del volcán Tequila, la tierra, el paisaje agavero y relata los

antecedentes históricos de la creación de este destilado, hasta cómo es una jornada de trabajo para un jimador.

En el museo se lleva a cabo una restauración desde las azoteas; también dentro de las salas se trabaja con nueva iluminación, y se logra que cada una tenga su propia identidad.

Asimismo, esta celebración incluye la exposición

de más de 20 muñecas Ma'lele, que busca divulgar la riqueza y diversidad de los pueblos originarios de México con sus trajes típicos.

Las figuras hacen un recorrido por las diversas regiones del país. Hay piezas con trajes wixárikas y con evocaciones al paisaje agavero, así como a pueblos originarios de Chihuahua, Veracruz, Oaxaca y Chiapas.

“El objetivo es respetar, conservar y dar a conocer la identidad de las diferentes regiones de México, no buscamos hacer un traje típico de cada estado, porque cada uno tiene muchas regiones con trajes hermosos que no se conocen, y eso es lo que queremos mostrar”, apuntó Mario Enrique Arenas, uno de los fundadores del proyecto. / [Cultura](#)

Hallan barrio de Temazcaltitlan



Hipertensión

Paquete control de hipertensión con MAPA

- Examen general de orina
- Colesterol
- Triglicéridos
- Electrocardiograma
- Monitoreo ambulatorio de presión arterial***

§1,218.00**
precio zona fronteriza norte

\$1,308.00*
precio resto de la república

Paquete control de hipertensión

- Examen general de orina
- Colesterol
- Triglicéridos
- Electrocardiograma

§293.00**
precio zona fronteriza norte

\$315.00*
precio resto de la república

Los restos de un temazcal prehispánico descubierto en las inmediaciones de La Merced, en el Centro Histórico capitalino, han permitido ubicar con precisión el lugar donde se estableció el barrio de Temazcaltitlan, uno de los más antiguos de Tenochtitlan.

El registro de este baño de vapor, del siglo XIV, es uno de varios hallazgos realizados por un equipo de la Dirección de Salvamento Arqueológico (DSA), encabezado por Víctor Esperón Calleja, en la calle Talavera.

Las excavaciones también permitieron liberar vestigios de una vivienda habitada, posiblemente, por una familia indígena de origen noble, poco tiempo después de haberse consumado la conquista española.

Además, se encontraron diferentes estructuras arquitectónicas de una curtiduría, la cual funcio-



Las dimensiones del temazcal excavado en el antiguo barrio, según se infiere, eran de 5 metros de largo por 2.98 de ancho / Foto: Agencia Reforma

nó en el último siglo del periodo novohispano, entre 1720 y 1820.

En su Crónica Mexicáyotl, Hernando de Alvarado Tezozómoc señala que en este lugar se hizo un temazcal para bañar y purificar a la doncella Quetzalmoyahuatzin, noble mexicana que había parido en

Mixiuhca: “Allá se bañó la madre de Contzallan, por eso se denomina Temazcaltitlan; allá se bañaron

todos los mexicanos; allá se asentaron”.

Aunque excavaciones anteriores en la vecina Casa Talavera habían evidenciado estructuras arquitectónicas tenochcas, el arqueólogo refiere que es la primera vez que se tiene un testimonio plausible de la vocación de Temazcaltitlan, barrio donde se veneraba a deidades femeninas, como Tlazoltéotl, Ayopechtli o Ixcuina, así como Coatlicue, Toci, Chalchiuhtlicue y Mayahuel. / [Cultura](#)

Síguenos por

***Consulta sucursales con este servicio en ssdrsimi.com.mx

*Vigencia al 29 de febrero 2020. **Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte. Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 4451415-UNAM
SIMITEL 800 911 66 66

EL JABÓN
**Neutro
GRISI**

Neutro

POR SU FÓRMULA
HIPOALERGÉNICA

- No irrita la piel
- Limpia y cuida la piel de toda la familia

Jabón natural de tocador

**Neutro
GRISI**

hipoalergénico

100 g / 3.5 Oz

GRISI
TU MEJOR PIEL

CUIDA TU PIEL
143300202D0213

f GRISI CUIDADO DE LA PIEL



Siéntete

**FRESCA,
TRANQUILA
Y SEGURA**

#MiDulceSecreto
farmaciasimilares.com



En Farmacias Similares* a solo \$69.00
Higiene es salud. Aviso N.º 193300202D00477
Vigencia al 29 de febrero 2020.



siminforma.com.mx

Roche

Haz check con
ACCUCHEK

ACCUCHEK Active

Intuitive handling
• Virtually pain free

Fácil de usarse
• Prácticamente indoloro

Fácil manejo
• Prácticamente indoloro

Uso de foliosit
• Prácticamente indoloro

ACCUCHEK Softclix

25 Lancetas

ACCUCHEK Active

10 Tiras

**50+10
¡GRATIS!**

**Glucómetro
Accu-Chek® Active**

1 pieza

Precio Farmacias Similares*

\$514.00

**Accu-Chek®
Softclix**

25 lancetas

Precio Farmacias Similares*

\$65.00

**Tiras Accu-Chek®
Active**

60 tiras reactivas

Precio Farmacias Similares*

\$329.00

Prevenición es salud. Vigencia al 29 de febrero 2020. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Dr. Simi

Fanático



Antonio "Tota" Carbajal

“Soy leyenda”

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Chicharito vs. Vela

Se oficializó la contratación de Javier “Chicharito” Hernández al Galaxy de Los Ángeles. Supongo que el club realizó esta transacción con el objetivo de llenar el hueco a la ofensiva que dejó la salida de Zlatan Ibrahimovic y, por supuesto, el mexicano llega en busca de minutos de juego, pues no tenía actividad en canchas europeas. Otro aspecto esperado de su arribo es el enfrentamiento con Carlos Vela, ambos en clubes angelinos. Será una rivalidad tan intensa, que se podría comparar como la de un Real Madrid vs. Barcelona o un Rangers-Celtic.

También me gustaría tocar un tema polémico en tiempos recientes: el control antidopaje. La Federación Mexicana de Fútbol no cuenta con una institución afiliada para realizar las pruebas, por lo que las muestras son llevadas a una organización particular. La gran desventaja es que la federación y los clubes reciben los resultados meses después. En mi opinión, la manera en que se organiza este control no es efectiva; realmente, no sirve de nada recibir un resultado con tanto atraso. Esto solamente ocasiona problemas entre los clubes en caso de que el jugador en cuestión se mueva a otro equipo. La federación debe encontrar una manera más eficiente de llevar a cabo este proceso para tomar acción rápida contra los que den positivo.

Y para terminar, les diré que el tipo de fútbol que más disfruto es el de la UEFA Champions League, porque nos brinda buenos enfrentamientos, como fue el juego Bayern Munich-Chelsea, un reencuentro de los protagonistas de aquella final de 2012, donde los Blues se coronaron. También está el partido del Real Madrid ante Manchester City, dos equipos que en cada mercado de transferencias se aseguran de contratar estrellas, gracias a sus fuertes ingresos económicos. De igual manera, el Atlético de Madrid frente al Liverpool, Paris Saint-Germain contra Borussia Dortmund y, así, podría seguir. La verdad es que esta edición del torneo más importante de Europa, a nivel de clubes, nos regalará un espectáculo de excelente calidad futbolística.

Fanático

No hace mucho, el Chicharito Hernández, envejecido, declaró: “Soy leyenda del fútbol mexicano”. Ustedes, ¿están de acuerdo? Antes, veamos el significado de “leyenda”. Es una narración sobre hechos reales o imaginarios transmitidos de manera oral, de generación en generación. Sus personajes: seres humanos, animales o sobrenaturales. ¿Encaja aquí el crecido Chicharito? De hecho, “leyenda” está mal utilizado cuando nos queremos referir a personajes destacados, en este caso, del deporte. Más bien son “históricos”, y estos se hacen por sus hazañas deportivas, no por palabras. Aquí, algunos ejemplos: Kobe Bryant, cinco veces el mayor encestador de la NBA, y dos medallas olímpicas de oro. Lionel Messi, seis balones de oro y títulos de sobra. Cristiano Ronaldo, máximo goleador mundial en 2013, 2014, 2016 y 2017. Tom Brady, pese a su trampa de balones desinflados, con seis anillos de campeón en Supertazones.



Fotos: Agencia Reforma



Michael Jordan, el mejor basquetbolista de la historia. Nadia Comaneci, primeros dieces en gimnasia, nueve medallas en Juegos Olímpicos, de ellas, cinco de oro. Julio César Chávez, icono del boxeo en más de una década, con tres títulos en categorías diferentes. Hugo Sánchez, pentapichichi en España. Mohamed Ali, “el más grande” en los cuadriláteros. Michael Phelps, 23 medallas de oro en Olimpiadas. Carl Lewis, 10 preseas olímpicas en atletismo. Jesse Owens, cuatro oros en los Juegos de Berlín 1936, ante el depredador Hitler. Usain Bolt, la saeta de las pistas. Roger Federer, el eterno del tenis... Y así, la lista es larga. ¿Chicharito encaja en un histórico? Para nuestro gusto, no. Pero la mejor opinión es la de ustedes, amables lectores. / Fanático

siminforma.com.mx



¿LA COLITIS TE HACE SENTIR COMO
PELOTA?

Dile adiós a



Síntomas de colitis



Dolor abdominal



Inflamación



Cólicos

Causados por la colitis y el síndrome de intestino irritable.



Si tu vida no para, **tú tampoco.**

www.nesajar.com



(Síguenos en Facebook)

De venta en Farmacias Similares

Fanático

Román, con la mira en el podio

Con una medalla olímpica en su lista y dos décadas de experiencia en el tiro con arco, Aída Román encara con serenidad su cuarto proceso olímpico.

“Se vive diferente porque siempre hay presiones y mucha competencia. Los objetivos cambian, porque antes iba a los Juegos para formar parte de la delegación, y ahora quiero ser parte del podio.

Las exigencias también son fuertes; más las externas que las personales”, compartió.

Aída, ganadora de plata olímpica en Londres 2012, destacó el alto nivel de sus compañeras de selección: Alejandra Valencia y Ana Paula Vázquez.

De 31 años, Román se toma con calma el camino rumbo a Tokio 2020.



Fotos: Agencia Reforma



Foto: Archivo/ José L. Ramírez

Aída encara su cuarto proceso olímpico en dos décadas de experiencia en el tiro con arco

“Vamos paso a paso, lo que sigue es ir a la Copa del Mundo de Berlín y darlo todo, porque es nuestra última oportunidad de conseguir un pase por equipos”.

A la medallista centroamericana le engrullece el crecimiento de su disciplina.

“Las chicas que quedaron del cuarto al sexto lugares estuvieron muy cerca de nosotros, fue una fuerte competencia, y es bueno que así sea”.

El equipo mexicano irá por la plaza por equipos a la Copa de Berlín, programada del 21 al 28 de junio; también participará en el Panamericano de Monterrey (22-29 de marzo). / Fanático

Condomes Alfa®
Texturizados con
efecto retardante /
3 condones

Precio Farmacias Similares*
1X \$34.00
5X \$145.00*

ALFA
CONDONES
TEXTURIZADOS CON
EFECTO RETARDANTE



Contenido: 3 Condones de látex lubricados, con retardante. Probados e...

ALFA®
Condomes

Explota tu instinto

Prevención es salud.* No se aplica con otras promociones o descuentos.

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

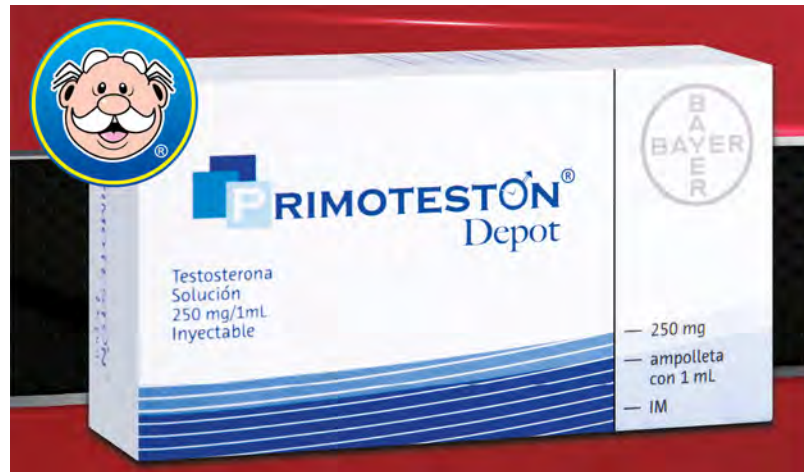
HASTA
75%
DE AHORRO

alfaformen.com

f /AlfaForMenOficial

@AlfaForMenOficial

Vigencia al 29 de febrero 2020.



YA CONTAMOS CON

SOLUCIÓN INYECTABLE
TESTOSTERONA \$189.00



farmaciassimilares.com

Su venta requiere receta, consulte a su médico. Vigencia al 29 de febrero 2020.



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

HASTA
75%
DE AHORRO



TODOS
los **MARTES**
de **ESTE MES**,
checa
tu presión

GRATIS

en los consultorios
médicos de
Fundación Best, A.C.

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

Ampigrin[®]
Ampicilina



\$92.00

\$86.00



De venta en

FARMACIAS SIMILARES[®]

Consulte a su médico.

Vigencia al 29 de febrero 2020
Reg. No. 74558 SSA IV





Frente a la
tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Vencer el miedo

Luche con todas sus fuerzas por ver, de lunes a viernes, a las 18:30, por Las Estrellas, la nueva telenovela de Rosy Ocampo: *Vencer el miedo*.

¿Por qué? Porque es un proyecto tan bueno, tan sano, y tan necesario, que Population Media Center, una importante fundación de Estados Unidos, está detrás de él.

¿Cuándo había visto usted que una fundación fuera de nuestro país se fijara en una telenovela? ¿Cuándo había visto que una institución de este tipo invirtiera para que se contaran esta clase de historias?

¿Ahora entiende la magnitud de proyecto del que le estoy hablando?

Vencer el miedo es una telenovela que narra las aventuras de una familia típica mexicana en la actualidad. Así de simple. Así de compleja.

¿Cuál es su gracia? Que estas aventuras abordan algunos de los conflictos más terribles a los que se enfrentan las mujeres y los hombres de nuestra nación, hoy.

Desde el acoso sexual y el embarazo adolescente hasta el machismo, la violencia intrafamiliar y la falta de oportunidades para nuestros jóvenes, pasando por más, por mucho más.

Es, para acabar pronto, como eran las telenovelas didácticas de Miguel Sabido que contribuyeron a logros tan grandes como la reducción de los índices de natalidad en México.

Es muy entretenida, tiene un reparto de primera y está hecha con toda la mano. *Vencer el miedo* es una telenovela que da gusto ver, que orienta y aporta.

¿Sabe como qué es? Como *La rosa de Guadalupe*, pero con las técnicas audiovisuales que solo las grandes telenovelas pueden tener.

En resumen, cuando usted la mire, de preferencia en compañía de sus hijos, de sus padres o de sus amigos, se va a emocionar, se va a involucrar, lo va a pasar de lujo, pero, al mismo tiempo, se va a sensibilizar sobre muchas situaciones, va a aprender cosas. ¡Crecerá!

Por favor, si usted, como yo, quiere ser parte de un cambio social, de un cambio en los contenidos de nuestra televisión, sintonice *Vencer el miedo*. Le va a gustar. De veras que sí.

Farándula

Farándula

Gian Marco y su magia, de vuelta en México

Axl Agüero Herrera
@axldaniela

Con una sonrisa contagiosa, calidez y la convicción de encantar al público, Gian Marco el cantautor más querido de Perú, regresa a nuestro país.

Hablamos de un icono de la composición musical en Latinoamérica, gracias a la sinceridad, nobleza y realismo de sus composiciones.

Los mexicanos podrán celebrar junto con él sus 30 años de trayectoria, en la cual ha compuesto grandes éxitos para Marc Anthony, Mijares, OV7, Alejandro Fernández, Carlos Rivera, Gloria Estefan, entre otros. Además, no descarta la posibilidad de realizar una colaboración con Luis Miguel.

Con 30 años de trayectoria, Gian Marco ha creado éxitos para artistas internacionales. Se trata de uno de los cantautores de habla hispana más importantes de la época

Acompañado por su guitarra, Gian Marco crea magia para transformar historias cotidianas en canciones inolvidables, como su primer sencillo de 2020, *Empezar de nuevo*, un mensaje a la esperanza por comenzar nuevos caminos. Este tema, con letra y música escrita por él y producida por Sebastián Kryz, hará bailar y disfrutar al público.

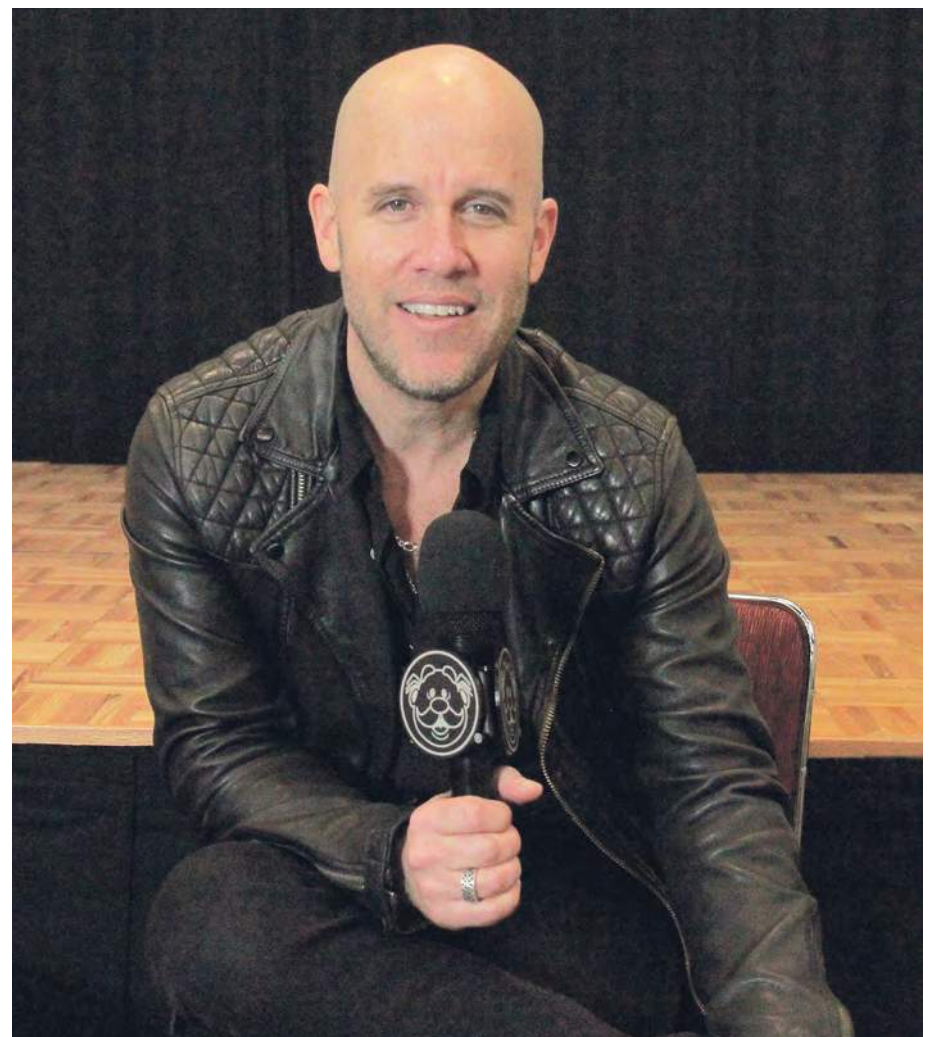


Foto: Axl Agüero

Para Gian Marco, empezar este nuevo proyecto significa reencontrarse con él mismo mediante letras que hablan de amor, desamor, simplezas de la vida y lo importante que es disfrutar cada detalle cotidiano. Esto lo ha convertido en uno de los cantautores más importantes de Iberoamérica, y acreedor en varias ocasiones al premio

Latin Grammy, así como de discos de oro y platino.

El artista promete iniciar este año con temas que reflejen su lado más personal como autor e intérprete. Espera que esta gira por México sirva como parteaguas para que su música dé la vuelta al mundo. Se presentará el próximo 26 de marzo en el Pepsi Center. / [Farándula siminforma.com.mx](http://Farándula.siminforma.com.mx)

Farándula

Deja la medicina por el pop

Tania Elias
@magiovilla

Una guitarra, su fiel compañera. El negro, parte de su *outfit*, y no porque se sienta *dark* o un alma atormentada, más bien refleja su personalidad, chispeante y llena de brillo.

Juan Solís —conocido artísticamente como Juan Solo— optó por seguir sus sueños y, después de dos años como estudiante de medicina, comenzó a cantar, a los 19 años.

Poblano de nacimiento y amante de las redes sociales, atesora recuerdos como cuando ganó la Gaviota de Plata en el Festival Internacional de la Canción de Viña del Mar 2012, celebrado en Chile, por su interpretación de *Extranjera*.

“Hace ocho años tuve la fortuna de ir a Viña. Antes cantaba temas de otros artistas, y descubrí la nobleza de la música. Me aferré a mi sueño y fui independiente hasta encontrar aliados con una disquera. Los tiempos del pop son perfectos, y este es un gran momento para mí”.

Con su guitarra a cuestas y la inspiración a flor de piel, Juan tuvo un 2019 fructífero al cantar junto con PeeWee, Chico Che Chico y los Super Lamas.

“Escribo temas casi todos los días y me gusta encontrar nuevos intérpretes. Los músicos buscamos dentro de nuestro ser para sacar letras reales. Hace poco estuve con Gian Marco y fue como estar en la escuela. Me encantó, y pronto nos escucharán”.

Mientras eso sucede, el músico, de 36 años, sigue la promoción de *A prueba de ti*, una canción donde probó con nuevas sensaciones y ritmos.

“Este sencillo se volvió una experiencia muy bonita. Después de *Ámame*, encontré una parte más sensual y opté por explotarla. La balada es romántica, pero poco a poco se transforma en algo pasional”.

siminforma.com.mx

El track, escrito junto con Luis Jiménez y Agustín Zubillaga, está disponible en su canal de YouTube y expone la historia de un gurú del amor, quien ayuda a un hombre a olvidarse de su exnovia.

“La gente no sabe cómo es la realización de un videoclip. Es una labor titánica y el reto es permanecer en el corazón de los escuchas. La música, pese a todo, siempre sobrevivirá”.

Juan pretende retomar su gira *Crónicas de un enamorado antes del fin de mundo*, porque quedaron muchas ciudades pendientes. Además, desea internacionalizarse y construir su carrera sin prisas, pero siempre con el rigor y pasión, característicos de su música.

Redes sociales

Fb: @JuanSoloMusic

Tw: @soyjuansolo

Instagram: @soyjuansolo

YouTube: Juan Solo

/ Farándula



Foto: Tania Elias

EFICACIA TERAPÉUTICA ANTISÉPTICA
que se adapta a cada necesidad con el sabor más agradable

Perioxidin®

Colutorio para enjuague bucal

- ▶ Elevada **sustantividad** oral comprobada
- ▶ **Máxima eficacia** antiséptica
- ▶ **Mejor sabor** = mejor cumplimiento
- ▶ **Doble acción** antimicrobiana
- ▶ Clorhexidina **100% activa**

Uso ideal para

- ▶ **Enfermedad periodontal** (Gingivitis y Periodontitis)
- ▶ **Cirugías y extracciones** en cavidad oral
- ▶ **Procedimientos periodontales** (raspados, alisado radicular, curetajes)
- ▶ **Enfermedad bucofaríngeo**

Ciencia avanzada
B^{Lacer}cas sanas

Lacer México

#TuBocaTieneMuchoQueDecir

AVISO DE PUBLICIDAD: 163300202D0031 PARA USO EXCLUSIVO DEL ODONTÓLOGO

¿PARÁSITOS?
LOXCELLimino con

LOXcell®

Reg. No. 188M2013 SSA VI



ELIMINA amibas,
lombrices y parásitos en
UNA SOLA TOMA

**CAJA CON
1 TABLETA**

CODIGO EAN:
7502224227339

CONSULTE A SU MÉDICO
NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA
NO SE ADMINISTRE EN MENORES DE 16 AÑOS

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
Permiso de publicidad: 193300201B1154



©Marca Registrada