

¿QUÉ VER HOY?



*Guía práctica de programas, canales y
plataformas para adultos mayores en
México*

Canitas



BIENVENIDA

¡Hola!

Si estás buscando qué ver en la televisión o por internet, esta guía es para ti.

Sabemos que hoy existen muchísimas opciones para ver series, noticias, documentales, películas o simplemente pasar un buen rato. Pero a veces, tanta variedad puede confundir. Por eso, en Canitas preparamos esta guía clara y sencilla, con recomendaciones directas de programas y plataformas que sí valen la pena, pensadas especialmente para ti o para algún familiar adulto mayor.

66 *Una buena historia también puede ser como una canita: pequeña, plateada... pero llena de memoria, de sentido y de valor. Algunas se asoman sin pedir permiso, otras llegan para quedarse, pero todas nos recuerdan que seguimos aquí, viviendo, sintiendo... y todavía con ganas de ver algo que nos toque el corazón.*

SOBRE CANITAS



Canitas somos una comunidad de adultos mayores que no deja de moverse, de aprender, de reír y de buscar lo que le hace bien.

Aquí compartimos información clara, recomendaciones útiles y opciones reales para disfrutar cada etapa con confianza. Desde apoyos y cuidados, hasta entretenimiento, salud y compañía.

Creemos que tener canitas no es una señal de retiro, sino de sabiduría. Y que seguir descubriendo cosas nuevas —aunque sea desde el sillón de casa— es una forma hermosa de vivir.

Canitas es ese lugar donde cada persona mayor encuentra algo para sí: una respuesta, una idea, una historia.



ÍNDICE

Telenovelas

Historias clásicas que acompañan, emocionan y siguen siendo las favoritas de muchas generaciones. Aquí reunimos las más queridas y dónde verlas hoy.

Dramas y series

Serie con emoción, reflexión y personajes entrañables. Desde historias familiares hasta producciones históricas que vale la pena descubrir.

Documentales y reportajes culturales

Contenido que enseña, sorprende y conecta. Para quienes disfrutan aprender sobre la vida, la naturaleza, la historia y las personas reales.

Comedia y humor clásico

Risas, nostalgia y buen humor. Recomendaciones para disfrutar comedias ligeras y programas entrañables sin complicaciones.

Programas de noticias

Informarse también es cuidarse. Te presentamos noticieros confiables, claros y fáciles de seguir para mantenerte al día.

Plataformas, costos y facilidad de uso

¿Dónde ver todo esto? Aquí te explicamos cuáles son las mejores plataformas para ti, si son gratuitas o de paga, y qué tan fáciles son de usar.



TELENOVELAS

Historias que han acompañado generaciones, con emociones intensas, amores imposibles y personajes inolvidables. Si creciste viendo novelas o simplemente te gusta el drama bien contado, aquí encontrarás joyas que vale la pena volver a ver... o descubrir por primera vez.



CUNA DE LOBOS (1986–1987)

Sinopsis: Catalina Creel, una mujer sin escrúpulos, manipula todo a su alrededor para proteger su fortuna.

Por qué verla: Catalina es uno de los villanos más recordados de la televisión mexicana.

Dónde verla: Canal TLNovelas y en ViX (gratis).

EL DERECHO DE NACER (1981)

Sinopsis: Una joven desafía a su familia al decidir tener a su hijo, enfrentando los prejuicios de su época.

Por qué verla: Tocó el corazón de millones con su mensaje de amor y dignidad.

Dónde verla: Canal TLNovelas y en ViX (gratis).



LOS RICOS TAMBIÉN LLORAN (1979)

Sinopsis: Mariana, una joven pobre, se enamora de un millonario y enfrenta el rechazo social.

Por qué verla: Un clásico con drama, romance y emociones inolvidables.

Dónde verla: Canal TLNovelas y en ViX (gratis).

TELENOVELAS

Historias que han acompañado generaciones, con emociones intensas, amores imposibles y personajes inolvidables. Si creciste viendo novelas o simplemente te gusta el drama bien contado, aquí encontrarás joyas que vale la pena volver a ver... o descubrir por primera vez.



MARÍA LA DEL BARRIO (1995)

Sinopsis: María, una joven humilde, entra en el mundo de los ricos y lucha por su lugar y su amor.

Por qué verla: Protagonizada por Thalía, es una de las novelas más queridas de todos los tiempos.

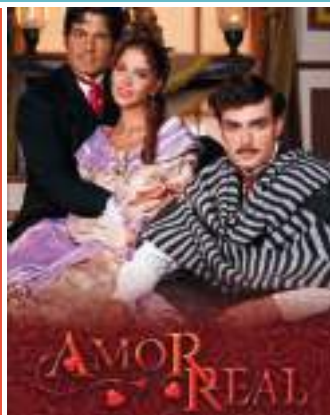
Dónde verla: Disponible gratis en ViX.

AMOR REAL (2003)

Sinopsis: Matilde es forzada a casarse en el México del siglo XIX. ¿Podrá el amor surgir?

Por qué verla: Por su ambientación histórica y una historia apasionante.

Dónde verla: Canal TLNovelas y en ViX (gratis).



DESTILANDO AMOR (2007)

Sinopsis: Gaviota y Rodrigo viven una historia de amor entre campos de agave y tradiciones mexicanas.

Por qué verla: Tiene paisajes hermosos, identidad mexicana y mucho corazón.

Dónde verla: Canal TLNovelas y en ViX (gratis).

TELENOVELAS

Historias que han acompañado generaciones, con emociones intensas, amores imposibles y personajes inolvidables. Si creciste viendo novelas o simplemente te gusta el drama bien contado, aquí encontrarás joyas que vale la pena volver a ver... o descubrir por primera vez.



EL PRIVILEGIO DE AMAR (1998–1999)

Sinopsis: Cristina descubre que su madre es una famosa diseñadora que la abandonó.

Por qué verla: Un drama profundo sobre la familia, el perdón y la identidad.

Dónde verla: Canal TLNovelas y en ViX (gratis).

LA FEA MÁS BELLA (2006–2007)

Sinopsis: Letty, inteligente pero considerada “fea”, demuestra que la verdadera belleza está en el corazón.

Por qué verla: Divertida, con buen mensaje sobre autoestima y amor propio.

Dónde verla: Canal TLNovelas y en ViX (gratis).



ROSA SALVAJE (1987–1988)

Sinopsis: Rosa, joven rebelde, se enamora de un hombre rico que cambia su destino.

Por qué verla: Una historia que sigue viva en la memoria colectiva.

Dónde verla: Canal TLNovelas y en ViX (gratis).

DRAMAS Y SERIES

Si te gustan las historias que enganchan, los personajes que evolucionan y las emociones profundas, esta sección es para ti. Desde producciones históricas hasta comedias entrañables sobre la vejez, aquí hay series para emocionarte, reír y reflexionar.



GRACE AND FRANKIE (2015–2022)

Sinopsis: Dos mujeres con personalidades opuestas se hacen amigas cuando sus esposos las dejan... para casarse entre ellos.

Por qué verla: Una comedia entrañable sobre la amistad, el envejecimiento y las segundas oportunidades, protagonizada por Jane Fonda y Lily Tomlin.

Dónde verla: Disponible en Netflix.

DOWNTON ABBEY (2010–2015)

Sinopsis: La vida de una familia aristocrática y sus sirvientes en la Inglaterra de principios del siglo XX.

Por qué verla: Un drama histórico con personajes memorables, ambientación impecable y tramas familiares cautivadoras.

Dónde verla: Disponible en Netflix, Prime Video y Peacock.



CUÉNTAME CÓMO PASÓ (2001–PRESENTE)

Sinopsis: A través de los ojos de la familia Alcántara, se narra la historia reciente de España desde los años 60 hasta la actualidad.

Por qué verla: Una serie nostálgica y entrañable que refleja cómo cambian las familias con el paso del tiempo.

Dónde verla: Disponible en Prime Video.



DRAMAS Y SERIES

Si te gustan las historias que enganchan, los personajes que evolucionan y las emociones profundas, esta sección es para ti. Desde producciones históricas hasta comedias entrañables sobre la vejez, aquí hay series para emocionarte, reír y reflexionar.



THE KOMINSKY METHOD (2018–2021)

Sinopsis: Un actor retirado y su mejor amigo enfrentan juntos los altibajos de la vejez en Hollywood.

Por qué verla: Humor inteligente, diálogos brillantes y una mirada honesta sobre envejecer.

Dónde verla: Disponible en Netflix.

THE CROWN (2016–2023)

Sinopsis: La vida de la Reina Isabel II desde su juventud hasta los eventos más recientes del Reino Unido.

Por qué verla: Una producción de gran calidad que mezcla historia, política y drama familiar.

Dónde verla: Disponible en Netflix.



AFTER LIFE (2019–2022)

Sinopsis: Un hombre enfrenta la pérdida de su esposa mientras intenta seguir adelante con su vida.

Por qué verla: Una serie que combina humor y emoción con una mirada sensible al duelo.

Dónde verla: Disponible en Netflix.



DRAMAS Y SERIES

Si te gustan las historias que enganchan, los personajes que evolucionan y las emociones profundas, esta sección es para ti. Desde producciones históricas hasta comedias entrañables sobre la vejez, aquí hay series para emocionarte, reír y reflexionar.



LOS BRIDGERTON (2020–PRESENTE)

Sinopsis: Un actor retirado y su mejor amigo enfrentan juntos los altibajos de la vejez en Hollywood.

Por qué verla: Humor inteligente, diálogos brillantes y una mirada honesta sobre envejecer.

Dónde verla: Disponible en Netflix.

MODERN FAMILY (2009–2020)

Sinopsis: Las divertidas situaciones cotidianas de una familia moderna, diversa y muy unida.

Por qué verla: Una comedia familiar llena de humor, cariño y momentos entrañables.

Dónde verla: Disponible en Peacock y Hulu.



ANATOMÍA DE GREY (2005–PRESENTE)

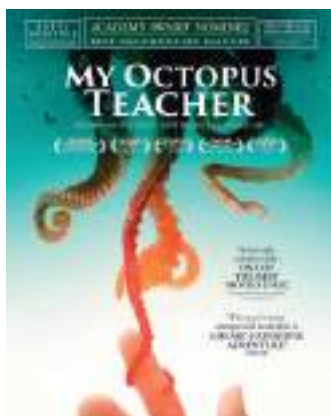
Sinopsis: La vida de médicos y enfermeras dentro y fuera del quirófano, con historias humanas profundas.

Por qué verla: Combina drama médico con emociones reales y relaciones complejas.

Dónde verla: Disponible en Star+ y Disney+.

DOCUMENTALES Y REPORTAJES

Para quienes disfrutan aprender, asombrarse o conocer el mundo sin salir de casa. Aquí reunimos documentales que inspiran, conmueven y conectan con la vida real: desde la naturaleza hasta la música, la historia y el alma humana.



MY OCTOPUS TEACHER (2020)

Sinopsis: Un cineasta forma una inusual amistad con un pulpo en un bosque submarino sudafricano, descubriendo las maravillas del mundo marino.

Por qué verla: Ganadora del Óscar al Mejor Documental. Una reflexión conmovedora sobre la conexión entre humanos y naturaleza.

Dónde verla: Disponible en Netflix.

THE TOYS THAT MADE US (2017-2019)

Sinopsis: Serie documental que revela la historia detrás de juguetes icónicos como Barbie, G.I. Joe y LEGO.

Por qué verla: Ideal para quienes sienten nostalgia y quieren conocer el origen de sus juguetes favoritos.

Dónde verla: Disponible en Netflix.



GLEASON (2016)

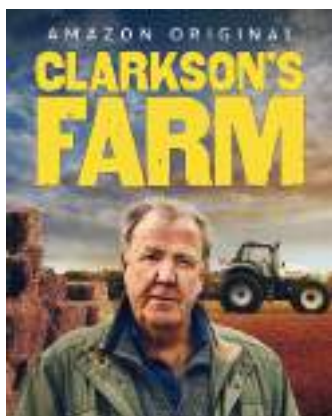
Sinopsis: La historia real de Steve Gleason, exjugador de la NFL diagnosticado con ELA, y su lucha por mantener la esperanza.

Por qué verla: Un testimonio emotivo sobre la resiliencia, el amor familiar y la vida con propósito.

Dónde verla: Disponible en Prime Video.

DOCUMENTALES Y REPORTAJES

Para quienes disfrutan aprender, asombrarse o conocer el mundo sin salir de casa. Aquí reunimos documentales que inspiran, conmueven y conectan con la vida real: desde la naturaleza hasta la música, la historia y el alma humana.



CLARKSON'S FARM (2021–PRESENTE)

Síntesis: Jeremy Clarkson intenta administrar una granja en Reino Unido sin experiencia previa, enfrentando retos rurales reales.

Por qué verla: Combina humor, aprendizaje y una mirada honesta al mundo agrícola.

Dónde verla: Disponible en Prime Video.

THE BEATLES: GET BACK (2021)

Síntesis: Registro íntimo de los ensayos y grabaciones de los Beatles durante la creación del álbum "Let It Be".

Por qué verla: Dirigido por Peter Jackson, es un tesoro visual para amantes de la música y la historia cultural.

Dónde verla: Disponible en Disney+.



DOLORES: LA VERDAD SOBRE EL CASO WANNINKHOF (2021)

Síntesis: Documental que expone uno de los errores judiciales más impactantes de España, en el caso de Dolores Vázquez.

Por qué verla: Un retrato profundo sobre justicia, prejuicio y reparación.

Dónde verla: Disponible en HBO Max.

DOCUMENTALES Y REPORTAJES

Para quienes disfrutan aprender, asombrarse o conocer el mundo sin salir de casa. Aquí reunimos documentales que inspiran, conmueven y conectan con la vida real: desde la naturaleza hasta la música, la historia y el alma humana.



BEYOND UTOPIA (2023)

Sinopsis: Narra la huida real de familias norcoreanas hacia la libertad, enfrentando grandes peligros.

Por qué verla: Impactante, humano y necesario para comprender realidades poco visibles.

Dónde verla: Disponible en Filmin.

VITALS: UNA HISTORIA HUMANA (2021)

Sinopsis: Documenta la experiencia de pacientes y personal médico durante los momentos más críticos de la pandemia en un hospital español.

Por qué verla: Conmovedora y real. Un homenaje a la humanidad en tiempos difíciles.

Dónde verla: Disponible en HBO Max.



SUMMER OF SOUL (2021)

Sinopsis: Recopilación del Festival Cultural de Harlem de 1969, un evento clave en la música y cultura afroamericana.

Por qué verla: Una explosión musical llena de historia, identidad y orgullo cultural.

Dónde verla: Disponible en Disney+.

COMEDIA Y HUMOR CLÁSICO

A veces, lo único que necesitamos es reír un rato. Esta sección reúne programas ligeros, familiares y llenos de buen humor: algunos te harán recordar tiempos pasados, otros te sacarán carcajadas con situaciones actuales.



LA HORA DE JOSÉ MOTA (2009–2015)

Síntesis: Programa de sketches humorísticos protagonizado por José Mota, con personajes entrañables como la Blasa y el Tío la Vara.

Por qué verla: Humor blanco, costumbrista y muy español. Ideal para quienes buscan reírse de lo cotidiano.

Dónde verla: Disponible en Pluto TV y RTVE Play.

VAYA SEMANITA (2003–2016)

Síntesis: Programa de comedia vasco que combina actualidad, crítica social y humor de situaciones.

Por qué verla: Un clásico de la sátira española, ideal para quienes disfrutan del humor con inteligencia.

Dónde verla: Disponible en Pluto TV.



SEINFELD (1989–1998)

Síntesis: Las pequeñas situaciones de la vida diaria vistas desde el absurdo y lo inesperado, en Nueva York.

Por qué verla: Considerada una de las mejores comedias de la historia. Su humor es simple, brillante y universal.

Dónde verla: Disponible en Netflix.

COMEDIA Y HUMOR CLÁSICO

A veces, lo único que necesitamos es reír un rato. Esta sección reúne programas ligeros, familiares y llenos de buen humor: algunos te harán recordar tiempos pasados, otros te sacarán carcajadas con situaciones actuales.



LOS SIMPSON (1989–PRESENTE)

Sinopsis: La vida de una familia estadounidense común que refleja, con humor, temas de la sociedad actual.

Por qué verla: Aunque animada, es una crítica divertida y ágil sobre la vida moderna. Ha sido parte de la vida de varias generaciones.

Dónde verla: Disponible en Disney+.

PADRE DE FAMILIA (1999–PRESENTE)

Sinopsis: Las irreverentes y exageradas aventuras de la familia Griffin, con referencias constantes a la cultura popular.

Por qué verla: Para quienes disfrutan del humor ácido, rápido y lleno de parodias.

Dónde verla: Disponible en Disney+.



PROGRAMAS DE NOTICIAS

Estar informado también es parte del bienestar. Aquí te recomendamos noticieros confiables, con un lenguaje claro y directo, para que puedas seguir la actualidad de México y el mundo sin enredos.



LAS NOTICIAS CON CARLOS HURTADO

Sinopsis: Análisis completo de noticias nacionales e internacionales, incluyendo política, salud, deportes y sociedad.

Por qué verla: Presenta los temas de forma estructurada, clara y sin complicaciones.

Dónde verla:

- **Sitio web:** nmas.com.mx
- **YouTube:** Canal de N+ Noticias

NOTICIAS TELEMUNDO MEDIODÍA

Sinopsis: Noticiero diario con noticias útiles, cercanas y reportajes con enfoque humano.

Por qué verla: Ideal para empezar el día bien informado, con una narrativa amable y confiable.

Dónde verla:

- **TV abierta:** Canal Telemundo
- **YouTube:** Canal de Noticias Telemundo



NOTICIAS TELEMUNDO EN LA NOCHE

Sinopsis: Resumen nocturno con los hechos más importantes del día en México y el mundo.

Por qué verla: Ofrece una síntesis clara para terminar el día bien informado.

Dónde verla:

- **TV abierta:** Canal Telemundo
- **YouTube:** Canal de Noticias Telemundo

¿DÓNDE VER TODO ESTO?

PLATAFORMAS TOTALMENTE GRATUITAS

YOUTUBE

Sin cuenta obligatoria. Disponible en todos los dispositivos. Facilidad máxima de uso.

VIX

Gratis con anuncios. Cuenta opcional. Compatible con Smart TV y móviles.

PLUTO TV

Sin costo ni registro. Multiplataforma con navegación sencilla.

LAS ESTRELLAS

Completamente gratis. Sin registro. TV abierta y web disponibles.

CANAL N+ NOTICIAS

Gratuito y sin necesidad de cuenta. Disponible en web y YouTube. Navegación sencilla.

RTVE PLAY

Gratis con cuenta opcional. Accesible desde web y app móvil. Facilidad de uso moderada.

TELEMUNDO

Gratis y sin necesidad de cuenta. Accesible por TV abierta y app móvil. Muy fácil de navegar.

CANAL ONCE

Acceso libre sin registro. Se puede ver por TV abierta y en su sitio web. Muy fácil de usar.

¿DÓNDE VER TODO ESTO?

SERVICIOS PREMIUM DE PAGO

NETFLIX

La plataforma más popular. Planes desde \$119 MXN/mes. Interfaz intuitiva.

PRIME VIDEO

Incluido con Amazon Prime por \$99 MXN/mes.

DISNEY+

Ofrece contenido de Disney, Pixar, Marvel y más. Plan estándar sin anuncios a \$249 MXN/mes.

MAX

Anteriormente era HBO Max. Planes desde \$149 MXN/mes.

CLARO VIDEO

Incluido sin costo adicional para clientes Telmex/Infinitum.

PALABRAS FINALES

Esperamos que esta guía te haya sido útil para descubrir nuevas opciones de entretenimiento, ya sea en televisión abierta o por internet.

No necesitas saber mucho de tecnología para disfrutar de buenas historias, informarte o simplemente pasar un rato agradable. Hoy más que nunca, hay contenido hecho para ti: claro, emocionante, cercano y fácil de acceder.

Recuerda que ver televisión, una serie o un documental no es solo “pasar el tiempo”. Es una forma de conectar contigo mismo, de mantenerte al día, de revivir recuerdos o de aprender algo nuevo. Y si algo no te queda claro, no estás solo: siempre puedes pedir ayuda o volver a esta guía.



¿Qué sigue?

- Prueba una de las recomendaciones que viste aquí.
- Comparte esta guía con alguien que creas que también la necesita.
- Guarda este contenido para consultarlo cuando quieras ver “algo bueno”.

