

REVISTA

**uno**

el inicio de todo

Año 10 No. 132

Junio 2020

*Felicidades*  
**Papá**

ANTIGUAS  
HACIENDAS  
DE  
YUCATÁN



UNOREVISTA  
SABORES METROP

@REVISTAUNO1  
@SABORES METROP

UNOELINICIODETODOSABORES METROP

UNOELINICIODETODOSABORES METROP

WWW.REVISTAUNO.COM

Revista  
DIGITAL



# Naucaalpan

*¡La calidad no cuesta más!  
Un mundo de productos de limpieza*



**línea  
corporal**



**línea  
hogar**



**ACEPTAMOS TARJETA  
DE CRÉDITO Y DÉBITO**



[dogonaucalpan@hotmail.com](mailto:dogonaucalpan@hotmail.com)

[www.dogo.mx](http://www.dogo.mx)



**5360-6796**

Av. de los Cipreses Local 22, Col. Jardines de San Mateo

CP. 53240, Naucaalpan de Juárez Edo. Mex.



**Plaza  
Jardines  
SAN MATEO**

**CFE**

**+100  
de  
SOLUCIONES  
QUE FACILITAN  
TU VIDA**



# COCINAS PROYECCSA

Diseño y fabricación

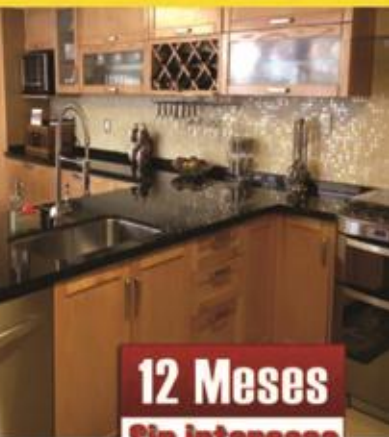
**¡Hacemos su sueño realidad!**  
Aproveche al máximo sus espacios



**DISEÑAMOS TU**



**CLOSET A LA MEDIDA**



**12 Meses**

**Sin intereses**  
con tarjetas  
participantes



**HECHO  
EN  
MÉXICO**



Todas las cocinas integrales  
con un 15% de descuento

35 años de experiencia.  
Materiales de vanguardia  
nacionales e importados.  
Garantizamos el mejor  
precio del mercado.

Flete y colocación *¡Gratis!*  
en zona metropolitana  
y de la Cd. de México.  
Asesoría personalizada  
en el diseño de su cocina.

**Tel. 5360-1822**

( Plaza Jardines San Mateo )

Alcanfores No. 60 Loc. F-5  
Col Jardines de San Mateo

Naucalpan de Juárez, Edo. de México

[www.proyecsa.net](http://www.proyecsa.net)

[javier.ortiz62@yahoo.com.mx](mailto:javier.ortiz62@yahoo.com.mx)

# CARTA EDITORIAL

Estimados lectores, en este número les traemos:

- Cinco recomendaciones para readaptar tus horas de sueño. (4)
- **ANTIGUAS HACIENDAS DE YUCATÁN.** (6)
- Glenfiddich presenta nueva y sofisticada imagen. (8)
- Samsung Galaxy M11. (10)
- El Museo de Lucha Libre Mexicana de Tijuana. (12)

En revista **UNO al inicio de todo**, deseamos que usted amigo lector, forme parte de nosotros y que encuentre en las páginas de la revista, el mejor lugar en donde estar con la familia o los amigos. Así también, disfrute de los descuentos, promociones y eventos, especialmente preparados para usted, por parte de nuestros anunciantes y patrocinadores.

Como cada mes, hacemos un esfuerzo para ofrecerte en sus distintas secciones, información atractiva para disfrutar de una amena lectura.

Envíanos tus sugerencias, felicitaciones y quejas, nos interesa saber tu opinión.

HECHO EN  
MÉXICO

Los Editores.

## IMPORTANTE

A todos nuestros lectores y amigos, consumir los productos y servicios de nuestros anunciantes y patrocinadores, nos permite, llegar a ustedes mes con mes.

## CONTACTO

ventas@revistauno.com  
redaccion@revistauno.com  
saboresmetrop@revistauno.com  
Tel. 55.1366.9455 - 55.3728.3029



# JUNIO 2020

*¡Felicidades!*  
*Papá*

Revista **UNO al inicio de todo** es una publicación mensual editada y publicada por **UNO al inicio de todo**, con dirección en Calz. Legaria No. 833 Int. 602, Col. Irrigación, Delegación Miguel Hidalgo CP. 11500 México D.F.; Editor responsable: José Quintero Carrillo. Número de Reserva de Título en Derechos de Autor: 04-2009-080714562600-102; Número de Certificado de Licitud y Contenido ante la Comisión Certificadora de Publicaciones y Revistas Impresas en trámite. Certificación de circulación en trámite. Prohibida su reproducción parcial o total. El contenido de los artículos son responsabilidad del autor.

### DIRECTORIO

• José Quintero Carrillo: Director Editorial • José Antonio Martínez Pérez: Administración • Equipo de Ventas: UNO al inicio de todo • Diseño Gráfico: C. Saúl Martínez Oviedo: Coordinación de Logística y Distribución • Georgina Oviedo G.: Coordinación de Estilo • Colaboradores: Museo de Arte Popular, Agencias de Relaciones Públicas, Colonos de Ciudad Satélite: A.C. UNIVERSUM.



UNOALVISTA  
@SABORESNETROP



@REVISTAUNO  
@SABORESNETROP



UNOENLIDOSTODO  
@SABORESNETROP



UNOENLIDOSTODO

WWW.REVISTAUNO.COM



# ACADEMIA MUSICAL ALL MUSIC

“ INSCRIBETE A NUESTROS CURSOS ”

- CANTO
- GUITARRA
- PIANO
- TECLADO
- VIOLÍN
- BAJO
- BATERÍA
- PERCUSIONES

CLASE  
MUESTRA  
¡GRATIS!

SUJETA  
A HORARIO  
Y DISPONIBILIDAD



**HORARIOS:**  
**Lunes - Viernes**

11:00 am a 2:00 pm

4:00 pm a 8:00 pm

**Sábado**

9:00 am a 4:00 pm

**Venta de Instrumentos y Accesorios**

Servicio de reparación y octavación de:

**Guitarras Acústicas, Eléctricas y Bajos Eléctricos.**



Av. Alcanfores No. 55 1<sup>er</sup>. Piso  
Col. Jardines de San Mateo  
Naucalpan de Juárez Edo. de México.

**Tel. 5363-7589**

castillafa@hotmail.com

academia-allmusic@hotmail.com

# Cinco recomendaciones para readaptar tus horas de sueño

Por: Mei-Lan Wong/Sm

Durante los últimos meses, tuvimos cambios radicales en nuestra rutina diaria y nuestro ciclo de sueño ha sufrido alteraciones, aunado a la ansiedad y el estrés. El reloj circadiano que controla la producción de melatonina - hormona que produce sueño - responde principalmente a los contrastes de luz entre el día y la noche, los cuales se han alterado por permanecer en nuestras casas con luz artificial. Como consecuencia, se producen cambios en los patrones de sueño creando efectos negativos en la salud como agotamiento, sistema inmune debilitado y falta de concentración. Por esta razón, compartimos las siguientes recomendaciones para readaptar las horas de sueño:

## **Mantener horarios habituales:**

Establecer horarios es una manera de llevar un ritmo sano para la salud del cuerpo y para ello, debemos realizar la rutina como acostumbramos en un día habitual, aunque permanezcamos en el hogar. Para lograrlo, es recomendable variar la intensidad de las luces dentro de la casa, cuando empieza a anochecer es fundamental bajar la iluminación para que el reloj circadiano envíe alertas al cerebro de que es hora de dormir, de esta manera podemos evitar el insomnio que nos aqueja durante la cuarentena.

## **Alejar distracciones:**

Permanecer horas conectados en los dispositivos electrónicos (celulares, tablets, laptops) es una de las grandes causas del insomnio, ya que la exposición a la luz de la pantalla afecta al descanso y lo mismo sucede con la televisión. Es recomendable alejar o apagar estos dispositivos cuando llega la noche para lograr un ciclo de sueño completo. Por otro lado, si tienes la necesidad de utilizarlos, existen aplicaciones que funcionan como filtro que reducen la luz azul lo más posible para contrarrestar los efectos que produce como el insomnio.

## **Tener un espacio confortable y tranquilo:**

Para tener un buen descanso es necesario tener un lugar tranquilo, silencioso, y confortable, para ello, es fundamental tener la herramienta principal: un colchón de calidad. Por esta razón, llegó Colchones Emma desde Alemania a México con el objetivo de brindar un colchón que se adapta al cuerpo, ofreciendo un alivio perfecto de la presión con materiales de la más alta calidad. Además, posee una funda termorreguladora que mantiene la temperatura perfecta.



## **Evitar la cafeína y cenas pesadas:**

El café es una de las bebidas más ingeridas entre los mexicanos sin importar la hora del día, una gran mayoría cree que no afecta en el sueño; sin embargo, el café tiene efecto estimulante en el cerebro que no lo permite descansar, gracias a la cafeína que posee. Lo mismo sucede al consumir alimentos pesados antes de dormir, el cuerpo continúa trabajando para realizar el proceso de digestión. Es recomendable realizar cenas ligeras y evitar las bebidas estimulantes por lo menos dos horas antes de dormir.

## **Realizar ejercicios de relajación:**

Los ejercicios de relajación ayudan a disminuir la ansiedad, el estrés e incluso la depresión, ya que trabajas tanto cuerpo como la mente. Es recomendable realizar ligeros estiramientos del cuerpo y respiraciones profundas durante 5 a 10 minutos antes de dormir para despejar la mente y alejar las preocupaciones del día.

"Una noche de buen sueño es suficiente para fortalecer nuestro sistema inmunológico. Un sistema inmunológico que funcione bien es la columna vertebral de nuestra salud, es esencial en nuestra defensa contra los virus, como muchos estudios independientes en todo el mundo lo comunican", menciona la Dra. Verena Senn, neurobióloga y experta en sueño para la firma de colchones Emma.

Ahora que ya lo sabes, es necesario poner en práctica estas recomendaciones para readaptar el ciclo de sueño.





SO NATURAL **IMPULSO NATURAL** IMPULSO NATURAL



**LEIDEN**

# ANTIGUAS HACIENDAS DE YUCATÁN

Por: Secretaría de Fomento Turístico de Yucatán

Yucatán es un estado del sureste mexicano que tiene una gran historia en su haber, no sólo es la cuna de la gran Cultura Maya, que aún se encuentra viva entre sus habitantes; también es la región donde cayó el meteorito que produjo la desaparición de los dinosaurios, dando origen al Cráter de Chicxulub y, además, fue un lugar clave en la historia de México.

Alrededor del año 1520, posterior a la llegada de los españoles a Yucatán y al no encontrar oro y plata como buscaban en la península, con las perspectivas de las nuevas concesiones de tierras y de la facilidad de obtención de mano de obra, comenzaron los primeros esfuerzos por establecerse en la región, dando pie así al origen de las haciendas.

Durante los primeros años de la época colonial, las ahora famosas haciendas, eran estancias asignadas a los encomenderos españoles. Estas estancias fueron creciendo en extensión y número, y se situaron en regiones cada vez más apartadas de las poblaciones importantes; pero su actividad primordial era la producción de ganado. Durante el siglo XIX muchas de las haciendas maicero-ganaderas, especialmente las de Mérida, se transformaron en henequeneras.

El henequén es una especie de planta del género de los agaves, que fue cultivada por los mayas en la época prehispánica, por la utilidad de sus fibras para la fabricación de sogas y cordeles, su producción y explotación fue tan fructífera que se convirtió en importante agroindustria ganando el nombre de "oro verde". Los productos derivados del henequén comenzaron a venderse a lugares cada vez más lejanos hasta llegar a los mercados estadounidenses y europeos, lo que trajo consigo grandes riquezas a la región.

Esta planta generó un nuevo paisaje alrededor de los edificios de la hacienda, incluyendo las viviendas de los trabajadores. La casa principal expresaba la presencia del hacendado; la casa de máquinas, considerada como un verdadero templo o palacio del trabajo; contaban también con una iglesia o capilla como parte de la casa principal; las casas de los trabajadores, de mampostería y teja, ubicaban al peón en el nuevo mundo apropiado por el hacendado, que abarcaba todo el territorio visible.

Construidas entre los siglos XVII y XIX, las haciendas son consideradas tesoros arquitectónicos de Yucatán,

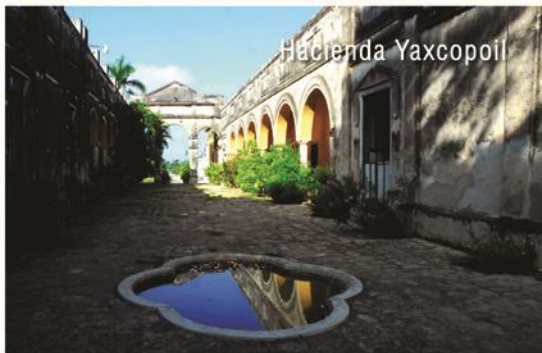


Capilla Teya

gracias a que la gran mayoría de ellas conservan su arquitectura original, nos permiten viajar un poco por el tiempo y vivir en carne propia una experiencia única por el paso de la historia de la región.



Hda. Chenku



Hacienda Yaxcopoil

**Departamento de Comunicación Social**  
**Secretaría de Fomento Turístico de Yucatán**



## COVID-19 y su impacto en la violencia contra las mujeres y niñas

Material informativo elaborado por ONU Mujeres México

- Las emergencias humanitarias, los desastres y las pandemias mundiales ponen a las mujeres y las niñas en mayor riesgo de violencia. La actual crisis de COVID-19 no es una excepción. Los derechos de las mujeres y niñas deben garantizarse en toda circunstancia y, con especial énfasis, en este tipo de situaciones.
- La violencia contra las mujeres y niñas es la violación de los derechos humanos de las mujeres más extendida que las afecta en todo el mundo, tanto en espacios privados como públicos. Las causas de esta violencia son la desigualdad y la discriminación de género, así como las normas sociales y las masculinidades nocivas aún vigentes en nuestras sociedades.

### Cifras de la violencia contra las mujeres, adolescentes y niñas en el mundo



- A nivel global, 243 millones de mujeres y adolescentes entre 15 y 49 años han sido víctimas de violencia física y/o sexual a manos de su pareja <sup>[1]</sup>.
- 137 mujeres son asesinadas a diario en el mundo por un miembro de su familia <sup>[2]</sup>.
- Menos del 40 % de las mujeres que sufren violencia buscan algún tipo de ayuda y menos del 10% de quienes lo hacen recurren a la policía <sup>[3]</sup>.

### Cifras de la violencia contra las mujeres, adolescentes y niñas en la región de ALC



- 14 de los 25 países con mayor número de femicidios están en América Latina y el Caribe.
- 3,800 mujeres fueron asesinadas en 2018 en América Latina y el Caribe <sup>[4]</sup>.

### Cifras de la violencia contra las mujeres y niñas en México



- De acuerdo con la ENDIREH 2016, 43.9% de las mujeres ha experimentado violencia por parte de su actual o última pareja.
- Entre enero y febrero de 2020 se han registrado 166 presuntas víctimas del delito de femicidio y 466 víctimas mujeres de homicidio doloso, dando un total de 632 víctimas de femicidio y homicidio doloso <sup>[5]</sup>.
- De acuerdo con esta misma fuente, en los primeros dos meses de 2020 se han contabilizado 9,941 presuntas víctimas mujeres de lesiones dolosas.
- Entre enero y febrero de 2020 se han atendido 40,910 llamadas de emergencia al número 911, relacionadas con incidentes de violencia contra las mujeres <sup>[6]</sup>.

#### Fuentes:

[1] Durante los últimos 12 meses. UN Women (2020) COVID-19 and Ending Violence Against Women and Girls.

[2] UNODC (2019) Global Study on Homicide 2019, pág. 10.

[3] Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas (2015). The World's Women 2015, Trends and Statistics, pág. 159

[4] Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe. Consultado en: [https://oig.cepal.org/sites/default/files/femicidio\\_web.pdf?utm\\_source=CivCRM&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=20191125\\_oig\\_femicidio](https://oig.cepal.org/sites/default/files/femicidio_web.pdf?utm_source=CivCRM&utm_medium=email&utm_campaign=20191125_oig_femicidio)

[5] SESNSP. Corte al 25 de marzo) Información consultada en: <https://drive.google.com/file/d/1eJvGGW3F9Xis53DpFCARt5ARd-FbN/view>

[6] Ibidem. Nota: Las llamadas de emergencia al número único 9-1-1 no son denuncias ante una autoridad, se trata únicamente de probables incidentes de emergencia con base en la percepción de la persona que realiza la llamada.

\*Se refiere al incidente "Violencia contra la mujer" incluido en el Catálogo Nacional de Incidentes de Emergencia, y definido como: "Todo acto violento que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos [...]".

Fuente: SESNSP-CNI con información reportada por los Centros de Atención de Llamadas de Emergencia (CALLE) de las 32 entidades federativas.



# GLENFIDDICH

## PRESENTA NUEVA Y SOFISTICADA IMAGEN

Por: Marta Suverza López/rpro.

Glenfiddich, el Single Malt más premiado del mundo, rinde homenaje a sus orígenes en Speyside (Escocia), con un nuevo y sofisticado diseño en la botella y el empaque secundario para sus variantes de 12 y 15 años. La nueva imagen es lanzada en México, luego de su presentación en escaparates internacionales.



Glenfiddich –que en Gaélico significa "Valle de los ciervos"– es un whisky concebido por el visionario William Grant, que en 1887 convirtió sus sueños en una realidad al construir la destilería con sus propias manos y con ayuda de sus siete hijos varones y dos hijas. Actualmente esta es una de las pocas destilerías que pertenecen a una sola familia, y que a 133 años de su fundación continúa reinventándose.

Para honrar el legado de Glenfiddich en el mundo del whisky, el nuevo diseño en la botella presenta al "Valle de los ciervos" claramente definido, cortado en la cara frontal para dar un perfil más cincelado y elegante.

El icónico símbolo del ciervo se aprecia al centro. En tanto, la firma de William Grant luce en la tapa de la botella.



"Quisimos enfatizar la procedencia y herencia única de Glenfiddich con este nuevo y elegante diseño. Nuestra gama de variantes emblemáticas son algunas de las más vendidas y premiadas del mundo, por lo que fue muy importante reflejar la indudable calidad del líquido con un aspecto impresionante y contemporáneo", comenta la Directora de Marca Global de Glenfiddich, Claudia Falcone.

- **Glenfiddich 12 años** es una joven variante; se madura en selectas barricas de roble de jerez y bourbon durante 12 años, para dar notas a la nariz bellamente equilibradas donde sobresale la pera y complementa con notas dulces y afrutadas al paladar, como caramelo, crema, malta y sutil roble.

- **Glenfiddich 15 años** es una celebración más abierta del sistema solera de la marca; una verdadera innovación en la industria del whisky, utilizada por primera vez en 1998. El sistema de crianza solera complementa a los whiskies madurados en barricas jerez, bourbon y barricas nuevas de roble. Siempre mantenido al menos la mitad al sistema de solera para crear un whisky armonioso con capas profundas de especias cálidas, miel y fruta, que dan sutileza exquisita y lo hacen más complejo año por año.

En México, Glenfiddich puede adquirirse en tiendas de prestigio, licorerías y centros de consumo.





# Samsung Galaxy M11

## Cámara trasera triple y gran autonomía

Por: Michelle Reguena/Athr

Galaxy M11 cuenta con una pantalla de tipo Infinity-O que brinda al usuario una experiencia de entretenimiento multimedia mejorada, con 6.4 pulgadas y calidad HD+ (Alta Definición, por sus siglas en inglés) con cobertura de extremo a extremo para disfrutar de todos los juegos favoritos y contenido de video.



La cámara frontal de 8 MP de Galaxy M11 cuenta con la función Live Focus, que permite desenfocar suavemente el fondo y, de esta manera, obtener selfies estéticas, espontáneas y con un estilo inigualable, ya sea en un café, en el parque o en casa.

Ya sea que se esté viendo una película o en una video llamada, tener en las manos un smartphone que rinda todo el día es imprescindible. La batería de 5000 mAh de Galaxy M11 permitirá pasar más tiempo haciendo lo que más le gusta al usuario, sin interrupciones por falta de batería; además, con la carga rápida de hasta 15 W es posible cargarlo en menos tiempo.

Galaxy M11 se ve tan bien como se siente. Las suaves curvas del diseño lateral simétrico le permiten al usuario agarrar el teléfono cómodamente en la mano para facilitar la navegación por la pantalla.

La cámara triple trasera de M11 abarca más ángulos y perspectivas para elevar el nivel expresivo de las fotografías. La cámara principal de 13 MP captura imágenes claras de día y de noche, mientras que la cámara ultra-wide de 5 MP es excelente para plasmar con nitidez escenas o rostros cercanos y, finalmente, la cámara de profundidad de 2 MP resalta el objetivo principal de la foto al desenfocar el fondo.

El potente procesador Octa-core y los 3 GB de RAM hacen de Galaxy M11 un equipo ideal para streaming a altas velocidades, sin cortes de imagen; mientras que con la memoria de 32GB de memoria interna (expandible hasta 512GB), se cuenta con espacio de sobra para descargar los contenidos favoritos.



# SAMSUNG

Publicidad: 55-1366-9455

La mejor opción en promoción y difusión para sus...

# Productos y Servicios



ANÚNCIATE YA EN



el inicio de todo

55-1366-9455 · 55-3728-3029

ventas@revistauno.com

redaccion@revistauno.com

saboresmetrop@revistauno.com



Tel. 5820-3714

De 9:00 am a 14:00 pm L-V

unoeliniciodetodo@gmail.com



UNOREVISTA  
SABORESMETROP



@REVISTAUNO1  
@SABORESMETROP



SABORESMETROP



UNOeliniciodetodo

WWW.REVISTAUNO.COM



# El Museo de Lucha Libre Mexicana de Tijuana a través de recorrido virtual

Por: Patricia Rendon/em

Tijuana es considerada una de las ciudades más emblemáticas para la práctica del deporte, entre los que se encuentran, fútbol soccer, box, béisbol, basquetbol, pero sobre todo por ser un semillero de destacados representantes de la lucha libre, es por ello que la ciudad fronteriza ha decidido sumarse al Día Internacional de los Museos y abrir, de manera virtual, el Museo de Lucha Libre Mexicana (Mullme), como parte de los esfuerzos del presidente municipal, Arturo González Cruz, de buscar opciones de entretenimiento sin salir de casa.

El primer edil indicó que este recorrido virtual está pensado para que personas de todas las edades puedan ser parte de este mundo deportivo. Con el modo 'pantalla completa', a través de la experiencia conocida como 'Realidad Virtual', se conocerá información importante e histórica mientras se recorre los pasillos y se escucha el 'sonido ambiente', haciendo mucho más interesante la experiencia.

Máscaras de luchadores, trajes originales, muñecos, historietas, libros, premios, cinturones y reliquias de gran valor en el mundo de la lucha libre mexicana, son algunas de los objetos que podrás ver durante el tour virtual. No importa si no eres fan de las luchas, sin duda esta es una excelente opción para salir de la rutina.

Sumado a este recorrido, el XXIII Ayuntamiento de Tijuana, mediante sus redes sociales continúa con los conciertos y espectáculos que cada semana presenta importantes agrupaciones y solistas como:

Los Tucanes de Tijuana, Lupillo Rivera, Grupo Firme, Diana Reyes y la emblemática obra musical "La Bella y La Bestia", entre otros.

Liga para entrar al Museo de Lucha Libre Mexicana (MULLME):

<https://tijuana.travel/tourvirtual/mullme/>



**TIJUANA**

XXIII AYUNTAMIENTO 2019-2021

UNIDOS  
SOMOS  
MEJORES

The text 'UNIDOS SOMOS MEJORES' is rendered in large, white, sans-serif capital letters. The word 'UNIDOS' is on the top line, 'SOMOS' is on the middle line, and 'MEJORES' is on the bottom line. The letter 'O' in 'UNIDOS' is positioned centrally between the top and middle lines. Five yellow human figures are integrated with the text: one stands on the 'D' of 'UNIDOS' holding a rope that goes to the 'O'; another stands on the 'S' of 'UNIDOS' holding a rope that also goes to the 'O'; a third is crouching on the 'S' of 'SOMOS'; a fourth stands on the 'S' of 'MEJORES' with arms raised; and a fifth is partially visible on the left side of the 'S' of 'SOMOS'.

EL BIENESTAR DE TODOS  
ES NUESTRA EMPRESA

Voz de las Empresas   
Consejo de la Comunicación



**G-SHOCK**  
**MR-G**  
**CASIO**



BRUCE LEE