

REVISTA

uno

11 AÑOS

el inicio de todo

Año 11 No.133 Julio 2020

5

Formas de revivir la emoción en pareja



UNOREVISTA

@REVISTAUNO1

UNOELINCIODETODO

UNOELINCIODETODO

WWW.REVISTAUNO.COM

Revista
DIGITAL



Naucalpan

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



**línea
corporal**



**línea
hogar**



**ACEPTAMOS TARJETA
DE CRÉDITO Y DÉBITO**



dogonaucalpan@hotmail.com

www.dogo.mx



5360-6796

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

CP. 53240, Naucalpan de Juárez Edo. Méx.



**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

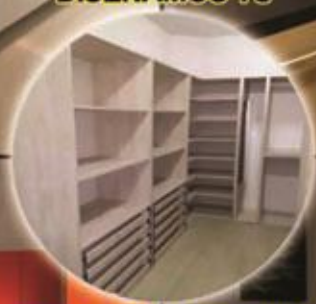


DISEÑAMOS TU



12 Meses

Sin intereses
con tarjetas
participantes



CLOSET A LA MEDIDA



**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

javier.ortiz62@yahoo.com.mx

CARTA EDITORIAL

Estimados lectores, en este número les traemos:

- Actividades STEAM: ¿Qué son y cómo impulsan la creatividad? (4)
- *Formas de revivir la emoción en pareja.* (6)
- Conoce los mejores Sitios para BUCEAR. (8)
- La nueva línea de televisores " QLED 2020 ". (10)
- Compra una casa ahorrando en familia. (12)

En revista **UNO el 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
unoeliniciodetodo@gmail.com
Tel. 55.1366.9455 - 55.3728.3029



JULIO 2020

Aniversario 11

Revista **UNO el inicio de todo**, es una publicación mensual editada y publicada por **UNO el 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 el inicio de todo • Diseño Gráfico: • C. Saraí Martínez Oviedo: Coordinación de Logística y Distribución • Georgina Oviedo G.: Corrección de Estilo • Colaboradores: Museo de Arte Popular, Agencias de Relaciones Públicas, Colonos de Ciudad Satélite, A.C., UNIVERSUM.



LNREVISTA
SABORESVMETROP



@REVISTAUNO1
SABORESVMETROP



LNDELINICIODETODO
SABORESVMETROP



LNDELINICIODETODO

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^{er}. Piso
Col. Jardines de San Mateo
Naucalpan de Juárez Edo. de México.

Tel. 5363-7589

castillafa@hotmail.com

academia-allmusic@hotmail.com

Actividades STEAM: ¿Qué son y cómo impulsan la creatividad?

Por: Mei-Lan Wong/Sm

STEAM son las siglas en inglés conformadas por Ciencia, Tecnología, Ingeniería, Artes y Matemática y es una forma de aprendizaje que permite a los niños experimentar el proceso de aprendizaje con sus propias manos, descubriendo las habilidades en las que mejor destacan. Los procesos de aprendizaje en niños se han transformado conforme pasan los años y las necesidades van cambiando; sin embargo, la creatividad va disminuyendo por la estigmatización de la sociedad.

Según un estudio, el 90% de niños menores a 5 años se consideran creativos a diferencia de los adultos donde solo el 2% se consideran así. Esto sucede porque muchas veces no tenemos el enfoque correcto en lo que somos buenos, por ello es importante implementar actividades STEAM que impulsen a los niños a seguir creando, ya que no hay innovación sin creatividad.

"No existe peor enemigo de la creatividad que el miedo, por ello, debemos impulsar a nuestros niños a explotar su imaginación y los juegos STEAM son pieza clave para ello" menciona Adrián Romero, director de mercadotecnia de Crayola México.



Existen diversos juegos que ayudan el desarrollo de áreas STEAM, que funcionan como auxiliares en el desarrollo de conocimientos básicos de una forma divertida. Tal es el caso de Crayola Marker Maker, juguete con el que se pueden crear tus propios plumones, solo se necesita elegir una de las múltiples combinaciones y ¡Listo!

Este tipo de juguetes educativos retan la inteligencia de los niños y sirven para despertar el interés por las distintas áreas, ya que descubren la teoría del color (Artes), las distintas mezclas que se pueden crear (Ciencia), las cantidades exactas que deben utilizar (Matemáticas) y todo el proceso que conlleva elaborar un plumón (Ingeniería).

Así como este juguete, existen un sinnúmero que funcionan como herramientas para estimular los distintos tipos de aprendizaje y comenzar a vivir experiencias, ya que son el principal impulso de la creatividad.

- Resolución de problemas, expandir áreas de conocimiento y despertar la creatividad son algunos de los múltiples beneficios de realizar actividades STEAM desde pequeños.

- STEAM es un método educativo que permite a los niños experimentar el proceso de aprendizaje con sus propias manos, descubriendo las habilidades en las que mejor destacan.

Crayola

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

Productos y Servicios

11 AÑOS

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
SABORES METROP



@REVISTAUNO1
@SABORES METROP



SABORES METROP



UNOeliniciodetodo

WWW.REVISTAUNO.COM

5 Formas de revivir la emoción en pareja en la “Nueva Normalidad”

Por: José Andrés Sánchez /Iem



La pandemia de coronavirus que sacudió al mundo entero ha traído un sinnúmero de cambios en las rutinas de las personas y las relaciones de parejas, no han sido la excepción. Estas han sufrido estragos por el aislamiento social recomendado para evitar la propagación del virus. Por un lado, los novios y las personas casadas que viven juntos compartieron más tiempo del habitual; por otro lado, están las parejas que permanecieron separadas durante estos meses y que esperan la oportunidad de reencuentro presencial.

La necesidad de adaptarse a esta “Nueva Normalidad”, exigirá mayor creatividad, paciencia y flexibilidad de las 31.9 millones de parejas casadas que existen en México y del 43.5% de jóvenes que manifiestan estar en una relación de noviazgo, de acuerdo con la Secretaría General del Consejo Nacional de Población.

Este nuevo proceso social llevará a las personas a reinventarse para mantener encendida la chispa del amor, para ello, resulta de utilidad encontrar actividades nuevas para realizar juntos, ya sea en la misma casa o a distancia, que les permita disfrutar de sus intereses, tener proyectos en común y liberarse del estrés que el quedarse en casa pudiera ocasionar.

La plataforma edtech Aprende Institute y sus especialistas con la misión de impulsar el aprendizaje en línea en el país, recomiendan estos 5 métodos para que durante el confinamiento, las personas fortalezcan su relación:

1.- Trabajar en sus emociones: Paola Rubio, especialista en psicología positiva, recomienda expresar abiertamente los sentimientos y dialogar con la pareja tanto para resolver conflictos, platicar sobre disgustos y agradecer aspectos positivos. La comunicación asertiva es clave, tanto para identificar qué es lo que están sintiendo: enojo, apatía, tristeza, ansiedad, y poder saber qué necesitan de la otra persona, como tener su propio espacio, más tiempo de conversación sin distractores o momentos de intimidad.

2.- Tomar un curso juntos: Si se les han agotado las actividades a realizar juntos, aprender algo en pareja será emocionante y les permitirá desarrollarse emocionalmente. Ubiquen un interés en común y busquen un curso o diplomado en el que puedan obtener nuevos conocimientos y certificar sus habilidades, mientras se apoyan mutuamente. Al hacerlo juntos, pueden programar sesiones de repaso, apoyarse en proyectos, intercambiar ideas, resolver problemas técnicos y evitar que el otro se distraiga.

3.- Explorar nuevas actividades en común: atrévanse a intentar nuevos proyectos juntos. Por ejemplo, si les gusta cocinar, el chef Alejandro García de Aprende Institute recomienda aprender nuevas recetas y técnicas culinarias, como preparar aderezos para ensaladas, preparar platillos de estilos internacionales de gastronomía o crear su recetario en pareja. Otras actividades interesantes son pintar o dibujar, leer el libro favorito del otro, o escribir una canción que describa su relación.

4.- Tengan su propio espacio: tener una relación de pareja no significa necesariamente estar todo el tiempo juntos. Es sano tener momentos personales, disfrutar de actividades que disfrutan a solas: hablar con amigos y familiares, También será sano designar espacios físicos en donde pasar un tiempo individualmente, podría darles un respiro para disfrutar más los instantes juntos.

5.- Usar la tecnología a su favor: si están separados, hacer de la tecnología y las plataformas digitales sus aliadas, es la mejor idea. Aparte de llamadas telefónicas y videoconferencias, disfruten de una Netflix Party para disfrutar su serie favorita, jueguen a retarse mutuamente a través de apps como Desiré, o tengan una cena romántica al mandarse mutuamente su comida favorita a través de algún servicio de comida a domicilio.

Si bien esta “Nueva Normalidad” puede ser un reto para muchas personas, también es la oportunidad de experimentar nuevas actividades en común, ser creativos en cómo consentirse y mejorar su comunicación con el objetivo de mejorar y fortalecer la relación en pareja.




**Plaza
Jardines**
SAN MATEO

Pronto iniciará la re-apertura

**Plaza
Jardines**
SAN MATEO

Av. Alcanfores # 60
Col. Jardines de San Mateo
Naucalpan, Edo. de México

Síguenos en:  Plaza Jardines San Mateo

Tel. 5360-2586

CONOCE LOS MEJORES SITIOS PARA BUCEAR EN BAJA CALIFORNIA

Por: Antonio Flores/Em



Ante la inminente nueva normalidad que se avecina en el sector turístico en todo el territorio nacional y sobre las nuevas tendencias de viaje que el turista estará buscando en una primera etapa de la recuperación turística, la Secretaría de Economía Sustentable y Turismo de Baja California, a cargo del Lic. Mario Escobedo, destaca que el Turismo de Naturaleza y de Aventura serán dos de los tópicos más solicitados por los visitantes.

En este sentido, el estado de Baja California cuenta con asombrosos paisajes montañosos y de playa que se extienden desde el Océano Pacífico hasta el Mar de Cortés. Estos ecosistemas y su gran biodiversidad marina, convierten a la entidad en un destino ideal para practicar buceo a todos los niveles.

Durante todo el año se pueden disfrutar las experiencias de inmersión acuática que ofrece Baja California, desde el Parque Submarino en las Playas de Rosarito, la práctica de snorkel con el Tiburón Ballena, e incluso el avistamiento del tiburón blanco, el gran depredador de todos los mares. Cada una de estas actividades están a cargo de expertos certificados y avalados para que la aventura por los mares de Baja California sea de la mejor forma.

Un buque de la Marina en el fondo del océano:

Se trata de un arrecife artificial creado en 2015 con el buque de la Marina Uribe 121. Ubicado a 1500 metros de las Playas de Rosarito, el Parque Submarino Rosarito aún está en desarrollo de flora y fauna marina, pero los visitantes ya pueden sumergirse y recorrer los 70 metros de largo por 14 de ancho y 100 de alto que mide la embarcación.

Capricho de la naturaleza:

A 100 kilómetros de Ensenada existe otro lugar con impactantes vistas submarinas, popularmente conocido como el Bosque de Algas, un ecosistema plagado de algas gigantes, vegetación implacable y cientos de especies que dan dinamismo al lugar.

El gigante de San Felipe:

Una de las especies más conocidas en tierras bajacalifornianas es el tiburón ballena, uno de los peces más grandes del mundo porque llega a medir más de 12 metros de largo y puede superar las 15 toneladas de peso.

El depredador de los océanos:

Nadar con tiburón blanco es una gran aventura que a muchos les gustaría experimentar, y en México, Isla Guadalupe, en Ensenada, se ha convertido en el lugar preferido para llevar a cabo esta increíble experiencia.

Bucear será sin duda una de las experiencias de naturaleza que los turistas buscarán en esta nueva normalidad, y es un gran motivo para visitar Baja California sin importar la época del año.





Universum
se transforma contigo

Hábitat

EL ESPACIO DE TODOS

CONOCE
LOS NUEVOS
ESPACIOS
QUE TENEMOS
PARA TI

Océano

INMENSIDAD DESCONOCIDA



www.universum.unam.mx

Universum Museo

Informes y reservaciones: 55 54 24 96 94 • 55 56 22 72 60

Samsung - La nueva línea de televisores " QLED 2020 "

Por: Selene Torres/Athr



Estos televisores con tecnología Quantum dot de Samsung, con resoluciones 4K y 8K, son la propuesta de la compañía que ha encabezado el mercado durante 14 años de forma consecutiva, para seguir impulsando la tecnología QLED en el liderazgo de la ultra alta definición.

El televisor Samsung Q800T es el primer televisor con resolución 8K real de la gama QLED 2020 en llegar a México, con 33 millones de píxeles e Inteligencia Artificial para transformar la calidad de imagen y sonido independientemente sea cual sea la fuente de origen. Además, dispone de un sistema de iluminación Direct Full Array Premium HDR 2000, logrando un brillo de hasta 2,000 nits, para poder disfrutar de la máxima calidad de imagen incluso en condiciones de mucha luz ambiental, y con un control de iluminación trasera, para mejorar el contraste y añadir profundidad a los detalles. Es compatible con el sistema de HDR Dinámico HDR10+.

La Ultra Alta Resolución sigue siendo un segmento clave para el mercado global de televisores; por ello, Samsung hace la apuesta más fuerte hasta la fecha en televisores QLED 4K, con los modelos Q60T, Q70T, Q80T y Q90T, disponibles en tamaños desde 50 hasta 85 pulgadas. Los televisores más inteligentes que ha diseñado Samsung hasta la fecha, con la imagen y el sonido como pilares fundamentales, proporcionan la mayor resolución y el mayor detalle en resolución 4K.

En los nuevos televisores de la gama QLED 2020 se han añadido algunas innovaciones, como Adaptive Picture, tecnología que analiza en tiempo real la luminosidad ambiental, de acuerdo con las características del contenido, para ajustar el brillo y otros parámetros del televisor optimizando su calidad de imagen. Además, incorporan el Object Tracking Sound+ (OTS+), una tecnología que mejora sustancialmente el sonido espacial del televisor, consiguiendo una atmósfera envolvente.

Un paso más allá en la conectividad inteligente.

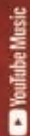
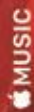
La conectividad de los televisores QLED de Samsung es una parte esencial dentro de la experiencia de los usuarios, en que la unión con los dispositivos Galaxy ha estado a la vanguardia del mercado de Smart TV. En este sentido, Samsung sigue innovando dentro de este apartado, para crear un ecosistema totalmente conectado, y proporcionar la mejor experiencia en el hogar.

A través de Tap View, resulta más fácil que nunca conectar el smartphone al televisor; además, con Multi-View quienes estén habituados a utilizar otros dispositivos mientras ven la televisión, podrán compartir el contenido de su dispositivo móvil, escogiendo entre 14 diseños diferentes de visualización.

Los televisores Samsung ofrecerán múltiples asistentes de voz, como Amazon Alexa, Asistente de Google y Bixby, para ofrecer a los usuarios más opciones de acceder a los titulares de las noticias, el clima y el contenido que les gusta mediante comandos de voz.



SO NATURAL **IMPULSO NATURAL** IMPULSO NATURAL



LEIDEN

LEIDEN

IMPULSO NATURAL

Compra una casa ahorrando en familia.

Por: Ana Ortega/Icm



Miles de familias tienen por objetivo adquirir una casa propia, sin embargo muchas de ellas no saben cómo empezar el camino hacia dicha meta. Una de las dudas principales es cómo empezar a ahorrar. Algunos lo realizan a través de fondos, puntos o cuentas de débito, otros se apoyan en pareja, y hay quienes lo logran a través de volver el sueño un objetivo en común con la familia.

De acuerdo con la startup proptech La Haus, apoyarse en todos los integrantes de la familia para adquirir un hogar es la forma más sencilla para lograr este objetivo en un menor tiempo, pues todos contribuirán a un objetivo en común. Para ayudar a las familias en esta tarea, compartimos 5 consejos para comenzar ahorrar y adquirir un hogar entre todos:

1. Calcula. Tener claridad en las finanzas familiares permite ahorrar sin descuidar los gastos diarios. Es necesario conocer el ingreso mensual de cada integrante, los gastos correspondientes del mes, y además contemplar un monto extra de ahorro para atender emergencias. Lo ideal es destinar 50% del ingreso en gastos fijos, 30% gastos en recreación y un 20% al ahorro.

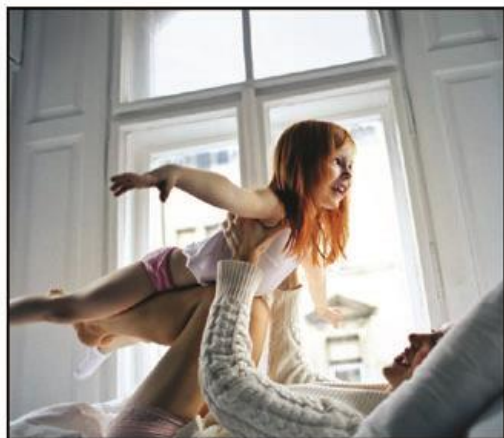
2. Genera más ingresos. La cuarentena ha llevado a las personas a repensar sus planes de negocio y a reformular sus necesidades. Buscar ingresos extra te puede ayudar a disminuir el tiempo de ahorro y alcanzar antes la meta de comprar tu casa; pero recuerda, un negocio tiene sus propias obligaciones financieras, por lo cual debes administrar correctamente tu tiempo para este proyecto. Piensa en tu patrimonio y cómo esto ayudará a sumar a la meta de tu familia.

3. Economiza. Pequeñas acciones en tu día a día pueden generar un aumento importante en tu ahorro. Revalora las compras de algunos productos, sólo compra lo necesario y ahorra en los servicios básicos de casa, como la electricidad, al utilizar electrodomésticos de bajo consumo o ahorradores.

4. Comparte. Es un gran motivador compartir los avances, tal vez cada fin de mes pueden realizar una junta para ver el crecimiento y aporte de cada persona, de forma que todos tengan claros los avances. Vean diferentes opciones juntos, tal vez encuentren un proyecto en pre-venta que les dé más tiempo para ahorrar. Para ello pueden utilizar un simulador del valor de cuotas y tener los indicativos claros.

5. Analiza. Juntos negocien las comodidades que pueden tener en su casa, la zona, los servicios y las rutas de transporte. Valoren las diferentes opciones en créditos hipotecarios; muchas veces al unir sus ingresos, las parejas tienen opciones para acceder a mejores créditos con mayores montos, lo cual permite tener un fondo de emergencias mayor.

Hacer de un compromiso a largo plazo un camino ameno y colaborativo puede motivar a los integrantes en múltiples formas, a buscar un mejor puesto, desear y obtener un mayor ingreso o comenzar un negocio que los impulse a alcanzar pronto su meta. La clave no está en el tiempo, sino en adquirir la casa que realmente necesitan. Si deseas conocer más sobre el tema, puedes consultar este enlace y leer al respecto.





GRACIAS a las
empresas
pequeñas,
medianas
y grandes
que siguen
trabajando.



EL BIENESTAR DE TODOS
ES NUESTRA EMPRESA

Voz de las Empresas 
Consejo de la Comunicación

Safe travels

approved by

WORLD
TRAVEL &
TOURISM
COUNCIL

Misión

