

REVISTA

uno

el inicio de todo

Año 11 No.136

Octubre 2020



Inteligencia Emocional para sobrevivir el = Regreso a Clases =



UNOREVISTA

@REVISTAUNO1

UNOELINCIODETODO

UNOELINCIODETODO

Revista
DIGITAL

WWW.REVISTAUNO.COM

EL NUEVO

ALL INCLUSIVE

EN *Acapulco*



PALACIO
Mundo Imperial[®]
RIVIERA DIAMANTE
ACAPULCO



alberca de olas



gastronomía



bebida nacional



kids club



relax

SCALA
OCEAN CLUB

X 1735
RIVIERA DIAMANTE
ACAPULCO

Mundo Imperial
ENTERTAINMENT & HOTELS

ic
IMPERIAL CLUB

SCALA
OCEAN CLUB

RIVIERA
DIAMANTE
ACAPULCO

800 0909 900
mundoimperial.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

CARTA EDITORIAL

Estimados lectores, en este número les traemos:

- **ACTIVIDADES QUE IMPULSARÁN EL LADO CREATIVO DE TU HIJO. (4)**
- **CONSEJOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA SOBREVIVIR AL REGRESO A CLASES. (6)**
- **CENOTES. UNA FANTASÍA BAJO LA TIERRA. (8)**
- **ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES DURANTE EL EMBARAZO. (10)**
- **PROTÉGETE CON ESTILO. (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



OCTUBRE 2020

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.



LNOREVISTA



@REVISTAUNO1



UNOELINICIODETODO



UNOELINICIODETODO

WWW.REVISTAUNO.COM

F35TIVAL
INTERNACIONAL
DE CINE
EN GUADALAJARA
20 AL 27 DE NOVIEMBRE 2020
¡TE ESPERAMOS!



ACTIVIDADES QUE IMPULSARÁN EL LADO CREATIVO DE TU HIJO

Por: Mei-Lan Wong/Sra

En los últimos meses, nuestro estilo de vida dio un giro radical y hemos aprendido a adaptarnos a las nuevas modalidades, como las clases en línea. Para muchos padres es un poco difícil mantener la atención con los pequeños, ya que ellos también deben destinar su tiempo al trabajo en casa, pero han aprendido a balancearlo. Durante las clases en línea los niños se mantienen ocupados, pero terminando la mayoría corre a ver televisión o se conectan a sus dispositivos móviles, esto no está mal, pero es importante tener actividades recreativas que los haga conectar con sus habilidades creativas también.

¿Sabías que la creatividad ayuda a los pequeños a conocer sus sentimientos y a tener una mejor expresión? Por ello, te compartimos algunas actividades que puedes realizar con tus hijos para fomentar su crecimiento mental mientras se divierten:

- **Realiza tus sellos de esponja:** Esta actividad es muy fácil, solo necesitas esponjas, tijeras y pintura. Lo único que tienes que realizar es recortar las esponjas de diferentes formas y figuras para dejar a los niños que plasmen las figuras con pintura de lo que recortaron hasta explotar la imaginación, incluso pueden experimentar con otros materiales como hojas de árbol, pedazos de tela y todo lo que se te ocurra. Recuerda que el arte es una forma de controlar la ansiedad y sobre todo en los pequeños que han permanecido tanto tiempo en casa. ¡Ponlo en práctica!

- **Haz tu propio mural:** Dejar que los niños pinten y se salgan de la raya es una forma de libertad de expresión, en un futuro lo agradecerán y que mejor forma que realizar su propio mural en casa. Lo único que necesitas es forrar una pared con papel Kraft hasta que cubra todo el espacio y dejar que el niño se exprese a través del dibujo. Existe un juguete ideal para esta actividad: el Aerografiti de Crayola, con el que puedes crear miles y miles de diseños con efectos de arte en spray, incluso trae estenciles de los que se pueden apoyar para mejorar los dibujos. No olvides que ahora lo encuentras con una nueva imagen renovada. Increíble, ¿no?

- **Realiza circuitos de juego con gises:** Hoy, los niños no acostumbran tanto a realizar juegos de antes como el avioncito, el STOP y ese tipo de juegos donde lo único que utilizabas era un gis. Es momento de enseñarles a los pequeños de la casa lo divertido de estos juegos. Con ayuda de gises, realiza circuitos de juego en el patio para que pasen un tiempo de calidad y se diviertan en familia.

Así que ya lo sabes, así como las clases en línea también es importante realizar actividades recreativas que permitan a los niños conectarse con su creatividad y que fomenten la inteligencia emocional y sentimientos positivos.



COCINAS PROYECCSA

Diseño y fabricación

¡Hacemos su sueño realidad!
Aproveche al máximo sus espacios

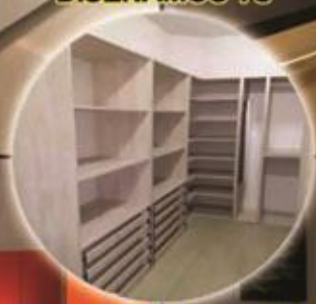


DISEÑAMOS TU



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



CONSEJOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA SOBREVIVIR AL REGRESO A CLASES

Por: José Andrés Sánchez/Im



Después de un cierre del ciclo escolar de manera virtual y un periodo vacacional en medio del aislamiento preventivo por la pandemia, se han desarrollado las primeras semanas de clases del nuevo ciclo escolar de manera remota a través de contenidos educativos por televisión y dinámicas complementarias de las escuelas públicas y privadas de los más de 30 millones de estudiantes en México. La adaptación de alumnos, padres y maestros a la nueva normalidad educativa puede resultar en estrés, ansiedad, frustración y conflictos, que, de no canalizarse adecuadamente, resultan en violencia física o psicológica, y un obstáculo que limita y contamina el éxito de cada involucrado en el proceso.

"Entre los principales cambios en este nuevo contexto, está el impacto social para los alumnos, que se enfrentan a la falta de socialización, al no escuchar la campana que anuncia el descanso, a renunciar a la cascarita o al colillo del recreo", asegura Paola Rubio, psicopedagoga y especialista en inteligencia emocional. Por otro lado, las mamás y papás adquieren un rol de "prefectos", para verificar que los niños estén a tiempo en sus clases, que no se distraigan y, por supuesto, sin dejar de lado el cuidado y atención a sus necesidades alimenticias y de aseo.

Un tercer factor por considerar es el de los papás y mamás con hijos en edad escolar, que combinan las actividades laborales con supervisión y asesoría de los alumnos. En el mejor y el menor de los casos la economía de la familia alcanza para que cada miembro tenga una computadora o dispositivo para su uso exclusivo, pero los datos del INEGI indican que un 48% de la población mexicana (34 millones de personas) no tiene computadora ni acceso a Internet en su casa, lo que ha representado que el 45% de los estudiantes de educación básica perdieran contacto con el programa educativo, de acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (SEP).

Para ayudar a reducir el riesgo de conflictos emocionales y situaciones de convivencia negativas, Paola Rubio, psicopedagoga y especialista en inteligencia emocional comparte estas recomendaciones que harán más provechosa,

menos accidentada y emocionalmente más positivo el regreso a clases como alumno, padre de familia o docente:

- **Aceptar lo realidad como es:** Estamos en confinamiento, con nuevos desafíos tecnológicos y educativos, y sentimos el peso del estrés día a día. Variables como las fallas técnicas son cuestiones que le suceden a la gran mayoría en estos momentos, por lo que enojarse y perder el control no traerá la solución. Es necesario que resolvamos las situaciones adversas en un estado de recursos internos, es decir, desde un lugar de aceptación que nos coloque en una mejor postura emocional.

- **Inhalar y exhalar:** Es una manera natural de relajación cuando sientas desbordar las emociones. ¿Cuántas veces? Las que necesites hasta sentir que tu corazón palpita a un ritmo sereno. Es recomendable inhalar profundo por la nariz durante 5 segundos y exhalar por la boca durante 5 segundos más al tiempo que en tu mente repites: "inhalo paz, exhalo serenidad". Después de hacerlo 5 veces experimentarás mayor tranquilidad y lucidez.

- **Practica la paciencia, la empatía y la compasión.** Recuerda que en estos momentos casi todos somos vulnerables y, de alguna u otra forma, hemos perdido algo: una costumbre, un hábito, un espacio, una interacción, familiares. Ten compasión de ti y de los demás, recuerda esta frase que puede ayudarte: "Todos hacemos lo mejor que podemos con los recursos (internos y externos) que tenemos".

- **Prioriza el aprendizaje emocional sobre el aprendizaje académico.** Valora qué es más importante: que los niños aprendan conceptos escolares y tengan un desempeño excelente, sin llevarlos a la práctica fuera del contexto escolar, o que aprendan de comprensión, empatía, solución de problemas, manejo de sus propias emociones. La clave está en el ejemplo. Ellos repetirán lo que tú hagas. Si ante la frustración golpeas con fuerza en la mesa, o reconoces tu emoción y te comprometes a transformarla, ellos harán lo mismo. Aprovecha este tiempo para dejarles ver lo mejor de ti.

- **Practica la gratitud.** Este hábito te entrena para dejar de prestar atención a lo negativo y poner el foco en lo positivo. Algunas frases de ejemplo son: "Gracias porque tengo internet en mi casa, gracias porque tengo una computadora que puedo prestar a mis hijos para que sigan estudiando, gracias porque seguimos vivos, gracias porque estamos sanos, gracias porque hay comida en nuestra mesa". Puedes agradecer a Dios, a la vida, al universo. Lo importante es hacer consciente, destacar y verbalizar las oportunidades que tenemos sobre lo que no tenemos. Te sorprenderás de lo mucho que tienes en tu vida.

Ante un nuevo contexto con diversos desafíos y transformaciones en el estilo de vida, lo más importante es la capacidad de adaptarse, de aprender de los retos y generar soluciones, desde el rol que se desempeña.

ZACATECAS

IDESLUMBRANTE!

CRUZA EL CIELO

Y DISFRUTA DE LA VISTA

SIEMPRE PARA TODOS

Safe
travels

Approved by

WORLD
TRAVEL &
TOURISM
COUNCIL



CENOTES, UNA FANTASÍA BAJO LA TIERRA.

Por: Miriam Flores Pinto.

Yucatán es uno de los estados con mayor cantidad de cenotes en el país y se estima que existen cerca de 3 mil de estos en todo su territorio y solamente alrededor de un tres por ciento de ellos se encuentra abierto al público.

El hablar de cenotes nos evoca inevitablemente un misticismo alrededor de estos lugares debido a su conexión con la cultura maya, ya que para ellos eran considerados portales o ventanas al inframundo en donde se realizaban múltiples rituales, sacrificios y ofrendas ceremoniales para complacer a sus dioses, por ello, año con año muchos turistas viajan para conocer y vivir la experiencia de los majestuosos cenotes de Yucatán.

Uno de los sitios con mayor cantidad de cenotes es en Homún una población ubicada en el denominado "anillo de cenotes", circunferencia producida por el impacto del famoso meteorito de "Chicxulub", a 55 kilómetros al sureste de la ciudad de Mérida.

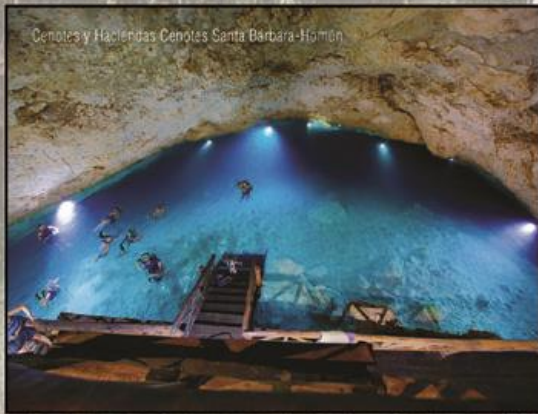
El Parque Cenotes Santa Bárbara es una de las excursiones que podrás experimentar en este lugar y se trata de la visita a tres cenotes, Cascabel, Cksikín y Xoch, abiertos y semiabiertos de agua dulce, de color cristalino y temperatura agradable.

Al llegar podrás recorrerlo en el "truck" jalado por mulas o bien rentar bicicletas para hacer el recorrido.

Otro de los lugares que no te puedes perder, es la Ruta de Cenotes Valladolid muy cercano al Pueblo Mágico con el mismo nombre, la ruta está comprendida por la visita de hermosos cenotes o santuarios naturales, cada uno con su propio encanto.

El cenote de Sac Aua es, para muchos visitantes, una verdadera joya escondida, para acceder a él lo puedes hacer a rapel o por unas inmensas escaleras de madera. En su interior, encontrarás una especie de isla rodeada por agua dulce color azul profundo en donde podrás nadar o simplemente maravillarte por los gigantes árboles y su basta vegetación que hay en su interior además, en este espacio podrás encontrar vestigios prehispánicos.

Xcanahaltún es una extraordinaria opción si buscas un lugar poco visitado, admirable por sus aguas cristalinas y por los rayos del sol que se reflejan en su interior, te sentirás privilegiado cuando lo veas por primera vez. Se trata de una bóveda de tamaño colosal de aproximadamente 90 metros de ancho y sus aguas varían de profundidad, su cúpula se encuentra repleta por estalagmitas que se han formado con el paso de los años y en sus paredes



podrás apreciar estalactitas que con el paso del tiempo han creado caprichosas formaciones que te dejarán impresionado. En este lugar encontrarás kayaks y chalecos salvavidas que podrás rentar para recorrer cada rincón de este asombroso lugar.

Los cenotes de Agua Dulce y Palomitas cuentan con formaciones rocosas en su interior que los convierten en atractivos sumamente dignos de ser visitados y disfrutados. Sus aguas color turquesa y cristalinas hacen que cierres con broche de oro tu visita.

Durante todo el recorrido podrás encontrar alimentos regionales que son elaborados por manos de los descendientes de los mayas y en el Pueblo de Valladolid encontrarás excelentes sitios donde pasar la noche.

Y para los que disfrutan de actividades subacuáticas en el Cenote de Nohmozon se puede practicar snorkel, buceo y la observación ya que sus dimensiones comprendidas entre 20 metros de ancho y una profundidad máxima de 45 metros, hacen del cenote diferente a otros. Una de las cosas que lo hacen especial es el gran tamaño de su bóveda en la que se pueden apreciar las paredes y los techos con formaciones de estalactitas bellamente iluminadas por la gran cantidad de luz solar que entra y se refleja en sus azules aguas.

Bonus: El cenote de Suytun, cuyo significado es «centro de piedra», se ubica en el Rancho Ganadero-Ecológico Suytun de Fernández y Mendoza, en el kilómetro 8 de la carretera que conecta Valladolid con Puerto Juárez. Cuenta con una pasarela de piedra donde podrás aventarte para nadar en el agua o bien caminar hasta el centro para tomar una de las fotos más bonitas que podrás tener en la Península de Yucatán.

Ya sea nadando o buceando o simplemente observando, visitar los cenotes de Yucatán te transportarán a un mundo de fantasía bajo la tierra.





Check list para tus viajes ante la nueva normalidad

Algunos estados de nuestro país ya reiniciaron actividades turísticas, todas bajo estrictos protocolos de higiene y desinfección para cuidar de la salud de los viajeros; es por eso que aquí te compartimos tips para tomar en cuenta en tus próximos viajes.

1

Viajar solamente con lo indispensable

Recuerda que mientras menos objetos lleves contigo, menor es el riesgo de contagio al regresar a casa.



2

Programa tus salidas en automóvil

Qué mejor que viajar por carretera en nuestros autos y de forma segura, ante la nueva normalidad se recomiendan los viajes cortos de menos de 5 hrs. **Aguascalientes, Guanajuato, Jalisco, Querétaro, San Luis Potosí y Zacatecas** son excelentes opciones

3

Hospedaje

Anticipa tu reservación, puesto que hay destinos, restaurantes y centros recreativos que por el momento continúan con el 30% de su ocupación.



4

Lleva tu kit de desinfección

No olvides tu cubre boca, gel antibacterial, lentes o careta y mantener una sana distancia de 1.5 metros.

** La información e imágenes fueron proporcionadas por los seis estados que integran el Pacto Centro Occidente por el Turismo

A LIMENTOS IMPRESCINDIBLES DURANTE EL EMBARAZO

Por: Edgar Soberanes/Im



Las imágenes solo tienen un fin ilustrativo.

Alimentación embarazada

La etapa del embarazo es un gran reto para cada mamá en cuestión de alimentación, para obtener los nutrientes esenciales para fortalecer su sistema inmune, proporcionar la energía necesaria y mantener saludable al futuro bebé.

La nutrióloga y docente Guadalupe Enríquez, de la plataforma de educación online Aprende Institute recomienda:

- Previamente, durante la planeación del embarazo, con hasta 3 meses de anticipación deberás preparar a tu organismo para la gestación, consumiendo alimentos con ácido fólico, como verduras de hoja verde, brócoli, espárragos, aguacate y cereales.
- Se dice popularmente que las mamás "deben comer por dos", pero lejos de aumentar drásticamente la cantidad de alimentos extra ingeridos, dentro del primer trimestre se aconseja consumir hasta 150 calorías por comida durante el día. A partir del segundo y tercer trimestre, se puede aumentar hasta 300 calorías por plato.
- Acudir con un nutricionista, para que realice un ajuste calórico a tu dieta. Es importante subir de peso de manera saludable de acuerdo con tus condiciones de salud actuales.

Nutrientes necesarios durante el embarazo y dónde encontrarlos:

Ácido fólico: Ayuda a la formación del ADN del bebé, produce nuevas células y evita la anemia al producir eritrocitos. Lo encuentras en alimentos como espinacas, frutas como la naranja, papaya y melón.

Vitamina A: Para apoyar en el proceso de desarrollo embrionario, necesitas consumir hígado, mantequilla, leches y quesos bajos en grasa, huevo, zanahoria, jitomate, calabaza, camote, papaya, mandarina y durazno.

Complejo B: Las vitaminas B1, B2 y niacina estarán cubiertas al llevar una dieta balanceada. La vitamina B6 la encontrarás en alimentos como la avena, plátano, aguacate y cereales enteros; nueces leguminosas, pollo, vísceras, huevo y leche, que también contiene vitamina B12.

Vitamina C: Importante para la formación del colágeno y disminuir el riesgo de complicaciones como la preeclampsia, además de apoyar a la absorción del hierro. Se encuentra en las frutas como naranja, limón, guayaba y el kiwi; verduras como el brócoli, los pimientos, la calabaza, tomate y espárragos.

Vitamina D y Calcio: Si bien su consumo no aumenta mucho en comparación con una dieta normal, es importante consumirla a través de leche baja en grasa y cereales enteros y sardina.

Hierro: Se recomienda aumentar su consumo en el segundo y tercer trimestre, a través de la suplementación. Los alimentos que te ayudarán a obtener un porcentaje de este nutriente son la carne de res y de cerdo, huevo, leguminosas, salmón, verduras de hoja verde.

Sodio: Es importante evitar el exceso en tus comidas.

Para recomendaciones más específicas, no dudes en consultar a un experto que te ayude a hacer un ajuste a tu dieta y responder tus dudas durante todo el embarazo.





Xixim

Celestún
Proximamente

PROTÉGETE CON ESTILO

Por: Antonio Flores Trejo.



Sin lugar a dudas la pandemia del Covid-19 no sólo ha cambiado los comportamientos sociales entre las personas, sino también sus cuidados personales e incluso la imagen y atuendo cotidiano. Hoy por hoy millones de personas deambulan por las calles con cubre bocas y caretas muchas veces improvisadas, que en el fondo no funcionan como protección real ante el virus. Actualmente en México se han registrado más de 650 mil casos y una terrible cifra de decesos alrededor de los 70 mil y en este sentido, New Nrm1 presenta una alternativa donde el objetivo es reducir los riesgos de contagio al mínimo.

- **El Riesgo:** Con base en datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Covid-19 tiene uno de los niveles de contagio más altos que se han registrado en las últimas décadas, y se puede contagiar a través de los accesos mucosos como son ojos, nariz y boca. En este sentido, existen diversos cubre bocas que funcionan contra la protección del virus en boca y nariz principalmente, sin embargo, pocos se han preocupado por el contagio a través de los ojos. Es aquí donde New Nrm1 presenta una interesante oferta de caretas que no sólo sirven como protector, sino que además son cómodas por su diseño y totalmente reutilizables el tiempo que sea necesario.

New Nrm1 es una careta de protección con un diseño estilo gafas, por ello que no es cansado portarlas ni mucho menos aparatoso. Usar unas New Nrm1 es protección contra el virus en primera instancia, y el complemento perfecto si lo que te gusta son las tendencias de la moda.

Diversas personalidades en México ya se han visto en sus redes sociales utilizando las New Nrm1. Algunas de estas son Bárbara Islas, Mario Bautista, Isabel Lascaraín, Ingrid Marz, Roxana Castellanos, Manuna, Roberto Carlo, Adela Micha, Maca Carriedo y Danielle Clyde entre otras y otros.

Es así como New Nrm1 está marcando la tendencia en esta nueva normalidad, con espectaculares diseños para adultos como All White, Rainbow, Crystal Clear y White Mercury y para niños con diseños de colores más atractivos para ellas y ellos.

New Nrm1, cuenta con envíos a todo el país de forma gratuita.



asiseusa.org



Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas

POR LOS QUE
AMAMOS

EL USO **CORRECTO** DEL CUBREBOCAS
AYUDA A SALVAR VIDAS.



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

Productos y Servicios

11 AÑOS

ANÚNCIATE YA EN

uno

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

