

EL Manatí

Los Nuevos héroes



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

VIGILADO Supersalud



Contenido

4

El
recreo

Con
sabor

5

8
Los nuevos
héroes

11

6

Manos a
la obra

La agenda
en casa

REVISTA EL MANATÍ / AÑO 14 / No.39 / Mayo de 2021

Dirección: Eduardo Meola

Coordinación Publicación: Laura Parra Quintero

Comité Editorial: Eduardo Meola, Gabriel Sanabria, Nubia Bernal,
Catherine Moncayo, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María
Rodríguez Gómez, Sofía Rodríguez, Yesenia Peña Meléndez.

Edición y producción: Una Tinta Medios, Cristina Lucía Valdés,
Luis Ernesto Quintana

Diseño: Eduardo Andrés Santos Forero

Fotografías: Freepik, depositphotos

Impresión: Contacto Gráfico

Hola queridos amigos y amigas:

Ha pasado más de un año desde que un virus puso todo patas arriba. Nos ha privado de abrazos, de juegos en el parque con nuestros amigos, de idas al cine en familia, de bailes, de tantas cosas que hacían parte de nuestra vida cotidiana. Airuwe, nuestro Manatí, piensa también que aunque el virus cambió nuestras rutinas, también ha sido una oportunidad de transformación.

Seguimos adelante. Respiramos. Creamos. Ha pasado más de un año y seguimos usando tapabocas y esperamos a que nos toque el pinchazo de la vacuna con el que nos protegeremos contra el virus ocasionado por el COVID-19. A nuestros abuelos ya los vacunaron, al igual que a los médicos y enfermeras, y muy pronto el turno será para nuestros padres y luego para los más chicos. Lo importante es que logramos atravesar una pandemia. La enfrentamos. Y en esa lucha, hay batallones de personas amables que se juegan su vida todos los días para que estemos bien, con salud, con todo lo necesario para seguir. Son los nuevos héroes. Protagonistas de la vida real que conoces, pero tal vez no has pensado mucho en su importancia y en cómo todo está conectado. En cómo todos estamos conectados.

A ellos, a esos héroes entregados a la ciencia y al servicio, dedicamos esta edición de Manatí.

Descubre además recetas fáciles –y saludables– para el desayuno y para ver películas en casa. Elabora conejitos con cajas de cartón. Llénalos de dulces, si quieres. O de canicas. O con un regalo sorpresa. Lo que quieras. Seguramente lo has escuchado y a Airuwe no le da pena repetirlo: ¡La imaginación es el límite!

Feliz vida, amigos.





EL RECREO

No olvides contarnos todas **tus historias y aventuras** al correo electrónico:
club.elmanati@axacolpatria.co



Pancakes de con arándanos avena

Saludable, fácil de preparar y cae bien a cualquier hora. Una pequeña maravilla.

Ingredientes:

- 50 gramos de harina de avena
- ½ cucharada de levadura
- 2 claras de huevo
- 1 cucharada de leche de almendras
- 3 cucharadas de yogurt natural
- Arándanos
- Sal
- Canela

1. Pon en un bowl la harina, la levadura, una pizca de sal y un poco de canela. Mezcla suavemente.

Agrega las claras de huevo, la leche y el yogurt. Mezcla otra vez con suavidad.

2.

3. Lava bien los arándanos. Luego déjalos en el bowl. Vuelve a mezclar.

Este es el paso en el que debes pedir a un adulto que te ayude: Calienta una sartén antiadherente. Luego agrega 1/3 de la mezcla. Moviendo la sartén, trata de darle forma redonda a la mezcla.

4.

5. Calienta a fuego medio-alto hasta que haya pequeñas burbujas. Una vez terminado este proceso y veas que haya una masa un poco sólida, voltéala con una espátula con ayuda del adulto. Deja cocinar hasta que el pancake quede un poco más durito.

Una vez terminado el primer pancake, repite el proceso hasta terminar con la mezcla. ¡Sirvelo y a gozar!

6.

Zanahorias al horno

Esta receta funciona bien como una opción distinta a las papas de paquete. Puede también acompañar una comida o hasta una película. Y es más fácil de lo que crees.

Ingredientes:

- 3 zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 10 gramos de perejil o cilantro picado (lo que más te guste)
- 2 cucharaditas de pimentón en polvo (paprika)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta

1. Pídele a un adulto que caliente el horno a 200°

Con la ayuda de un adulto, quítale la 'cabeza y la cola' a las zanahorias. Luego córtalas en diagonal, para unas rodajas un poco alargaditas y delgadas.

2.

3. Pon las zanahorias cortadas en una bandeja. Agrega el aceite de oliva, el pimentón en polvo, el perejil o el cilantro picado, la sal y la pimienta. Recubre las zanahorias con estos ingredientes. Mezcla todo.

4. Lleva la bandeja al horno y déjala unos 25 minutos para que se suavicen las zanahorias.

Deja enfriar la bandeja por 5 minutos. ¡Disfruta!

5.



prende a hacer unos lindos conejitos con las cajas de cartón de huevos que tus padres traen del supermercado. Necesitarás además:

1. Toma la caja de cartón y recorta cada uno de las 'huecos' donde venía el huevo. Necesitarás 2 para cada conejito.

Materiales:

- Pintura acrílica
- Pincel
- Tijeras o bisturí para cortar el cartón
- Cinta de enmascarar

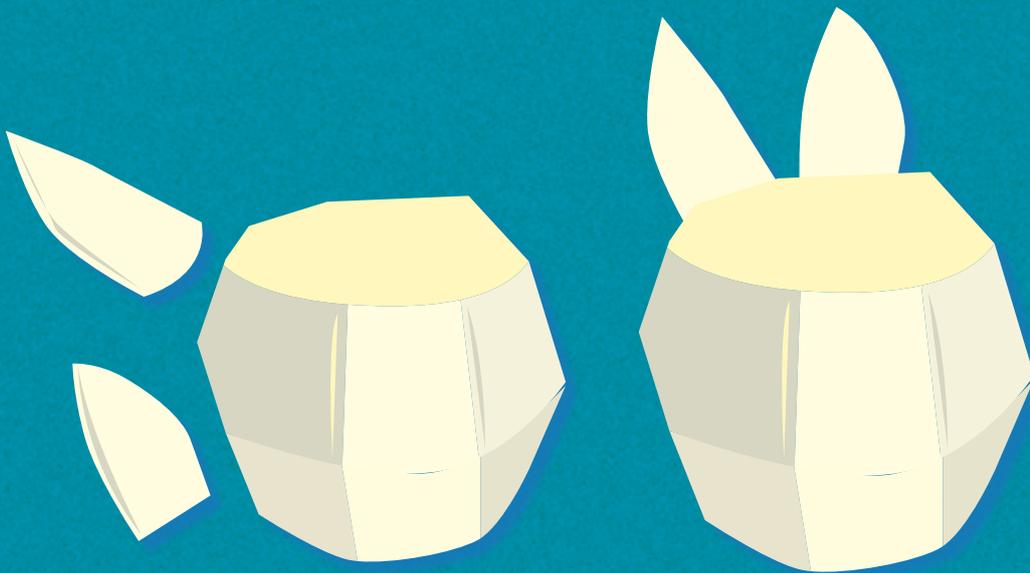


2.

Recorta los bordes para que queden rectos y ponlos uno encima del otro.

3.

Une las dos partes con la cinta de enmascarar.



5.

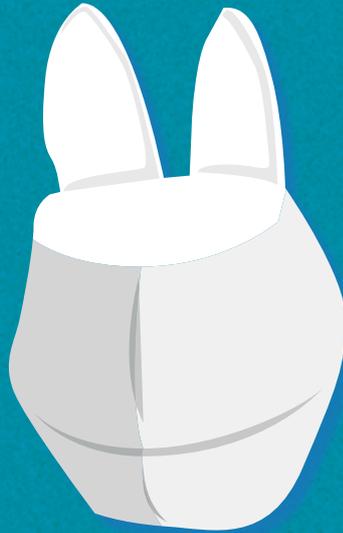
Pega las orejas con la cinta de enmascarar.

4.

Con pedazos de cartón no usados, haz las orejas del conejito. Si no te queda cartón, puedes incluso hacerlas con cartulina.

6.

Pinta el conejito con blanco o el color que desees. Una vez finalizado, espera a que se seque la pintura.



7.

Luego, puedes dibujar caritas o detalles del conejo con marcadores.



Los nuevos héroes

P iensa en tu nevera. Mejor, piensa en todo lo que está ahí dentro. Tu fruta favorita, el jugo que te encanta y está recién hecho, las verduras que son tan buenas para tu nutrición. Piensa en cómo llegó todo ahí. ¿Fue por arte de magia? Sabes que no. La magia no funciona así.

Imagina todo lo que tuvo que pasar para que la nevera de tu casa esté llena, llenita de amor. De alimentos, bebidas, hielo y una que otra cosa que necesita del frío. Airuwe lo dice de esta manera: la leche no viene de la nevera. ¡Exacto! Y tiene toda la razón. Entonces, piensa en todo aquello que tuvo que pasar con la leche, desde que salió

de la vaca (o, si prefieres, una leche de almendras o coco) hasta que llegó a tu nevera en un empaque bonito y fácil de abrir y con la seguridad para el consumo humano.

Existe una cadena de tantas cosas para casi todo. Airuwe, que ya ha reflexionado sobre esto y tiene ese talento especial para decir las cosas de manera breve y clara, lo explica con estas palabras: "no estamos solos". Y sí, no lo estamos.

Pero no se trata de soledad o estar acompañados. Se trata de esa red que de una u otra forma nos impacta y nos ayuda a vivir mejor. El conductor que maneja la ruta

del colegio y que te transporta tantos días de tu vida. La odontóloga que te ayudó cuando te dolió esa muela. Esa persona que trajo la pizza -o el mercado- hasta la puerta de tu casa.

Y no son simplemente las personas con las que interactúas a diario. También aquellos que hacen labores esenciales y que, tal vez, no veas. Los que recogen las basuras, los que limpian y desinfectan, los que restauran bosques muy lejos de donde vives, los que siembran los alimentos que comes, las personas que ayudan a mamá y papá en sus trabajos y que contribuyen a que les vaya bien.

También, por qué no, aquella persona que compuso esa canción que tanto te gusta. Aquella persona que escribió ese libro que estás leyendo. Vale la pena volver a leer las palabras de Airuwe: no estamos solos.

Los héroes de la pandemia

Sabes bien que la pandemia ha tenido días difíciles puesto que se trata de una enfermedad que puede ser mortal. Para nadie han sido fáciles las restricciones de movilidad, las nuevas reglas para salir a la calle y todo el encierro.

No obstante, nuestro manatí quiere hacer una mención especial a aquellas personas que luchan desde la ciencia y el servicio para que, por decirlo de alguna manera, el mundo pueda respirar más tranquilo.

Personal sanitario

Podríamos decir que una pandemia es una emergencia de salud que se salió de control y afecta a todo el mundo. En nuestro país hay más de 115.000 profesionales de la salud que con sus equipos han sido los encargados de atender la crisis en el frente de batalla. A diario van a hospitales y centros de salud a atender pacientes con síntomas de coronavirus o todas esas afecciones que también existen o pueden ocurrir: una apendicitis, la fisura de un tobillo luego de jugar fútbol o, simplemente, un chequeo médico.



En estos momentos hay más de 5 vacunas autorizadas en el mundo que ya se emplean para acabar con la pandemia del coronavirus. Detrás de esas vacunas hay equipos de científicos que han estudiado el virus, lo han atacado con una o dos dosis y han hecho grandes ensayos clínicos para validar la eficacia y protección de la vacuna. Y desde ahí empieza otro reto descomunal: que la vacuna llegue a tu brazo. ¿A quiénes se les aplica primero? ¿Dónde están esas personas? ¿Qué tipo de logística se necesita para transportar el material biológico o sintético de las vacunas? ¿Se pueden fabricar tantas y tan rápido? Hay más de 7 billones de personas en el planeta y en Colombia habrá más de 30 millones de personas aptas para la vacuna. ¡Es una misión difícil! Y una cantidad de héroes la ejecutan.

Campesinos y agricultores

Colombia es uno de los países con mayor riqueza agrícola por su biodiversidad. Se puede cosechar casi de todo y durante todo el año. Los supermercados y las plazas son la evidencia de ello pero, sobre todo, la muestra de la labor vital que hacen los agricultores del país. Pese a los embates de la pandemia, el cambio climático y el acceso difícil a algunas zonas, todos esos productos esenciales siguen llegando gracias a esos héroes que con sus manos trabajan la tierra, distribuyen y comercializan los alimentos.



de migrantes salen de sus países en busca de un futuro mejor en otro lugar, hay un nuevo campeón en el fútbol. En todos esos lugares, en el momento adecuado o después de una tragedia, hay un periodista.

Otros héroes

En nuestro país hay miles de establecimientos de consumo masivo como la tienda de don José, en la que Airuwe compra lo que su mamá le encarga y una que otra golosina. Las personas que operan esas tiendas, que transportan los productos, que cocinan, limpian y las que a pesar del buen o mal tiempo llevan los domicilios a tu casa... también son los nuevos héroes.

Está en todos reconocer el esfuerzo que hacemos a diario para vivir. Y está en todos la misión de superar estos momentos de crisis con ánimo, con perseverancia, con creatividad.

La mejor noticia, revelada ya por Airuwe: no estamos solos. Y podemos cantar esa famosa canción que dice We can be heroes, just for one day (Todos podemos ser héroes, así sea solo por un día).

Periodistas

Te enteras de cómo evoluciona la pandemia, sus avances en la ciencia, las medidas que se toman para frenar la propagación del virus y las historias humanas que ha dejado un año difícil, gracias a la labor de los periodistas. Tienen que estar en constante movimiento para ir al lugar

de los hechos, corroborar información y, además, en el mundo no solo sucede una pandemia. Por ejemplo, un huracán devastó la isla de Providencia en Colombia, miles



LA AGENDA EN CASA

Actividades que puedes hacer desde casa o con las debidas precauciones de bioseguridad.

Hijas del agua

Exposición. Museo Nacional de Colombia. Bogotá. Hasta el 23 de mayo. Se trata de una muestra del fotógrafo Ruvén Afanador y la artista Ana González. Es un homenaje a las comunidades indígenas que habitan el territorio colombiano. Se compone de 50 fotografías y varios objetos. Reserva tu visita en: www.museonacional.gov.co

Copa América

Campeonato de fútbol. Colombia y Argentina. Del 11 de junio al 10 de julio. El fútbol sigue su camino pese a la pandemia. La Copa América se jugará en Colombia (Barranquilla, Cali, Bogotá y Medellín) y Argentina (Buenos Aires, Córdoba, La Plata, Mendoza, Santiago del Estero). Si no puedes asistir al estadio con las medidas de bioseguridad, será un gran plan para ver en familia desde la comodidad -y seguridad- de tu hogar. <https://copaamerica.com/es/destinos/colombia>

En todo el país Cruella

Película. Estreno: 28 de mayo. La actriz Emma Stone interpreta a una de las villanas más recordadas de Disney: Cruella. Si todavía no la reconoces, se trata de la villana de los 101 Dálmatas.





Visita nuestra página web:
<https://www.axacolpatria.co/manati>

