

EL

# Manatí

## Un regreso atípico al colegio

ABC

VIGILADO Supersalud

AGENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



# Contenido

8

Un regreso atípico al colegio

4

El recreo

5

Con sabor

6

Manos a la obra

10

Una granja ecológica, o la vivienda del futuro

11

La agenda en casa



REVISTA EL MANATÍ / AÑO 14 / No.40 / Septiembre 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:

Si eres niño o niña en este momento, eso quiere decir que serás la próxima generación de científicos, maestros, médicos, desarrolladores, chefs, empresarios, humanistas, astronautas, físicos... cualquier cosa es posible.

No obstante, desde ya tienes la posibilidad de ser un agente de cambio. En este tiempo, por ejemplo, la capacidad de superar una crisis y de hacerle frente a la adversidad ayudará a construir seres humanos más seguros y solidarios. Y esos son los miembros que formarán una comunidad más justa y equitativa.

Una de las mayores crisis actuales es la pandemia de COVID-19, que nos ha afectado a todos de alguna manera. Y una de las situaciones que más ha perjudicado a los niños en esta pandemia ha sido la deserción escolar. Pero Airuwe, nuestro manatí, trae buenas noticias. A medida que avanza la manera en la que afrontamos la pandemia, con más personas vacunadas, con mejores protocolos para prevenir la propagación del virus y más conocimiento de los riesgos del COVID-19, las actividades que antes considerábamos normales (ir a cine, ver a los amigos, salir a comer) han vuelto a aparecer con algunos ajustes. El regreso al colegio es una de ellas.

En esta edición de Manatí, Airuwe trae varios consejos para hacer más seguro el regreso al colegio. Además, descubrirás cómo preparar deliciosos tacos, cómo hacer un termómetro de emociones y te presentamos una nueva sección dedicada al medio ambiente y la sostenibilidad. En esta ocasión, conoce qué es una granja ecológica.

De parte de Airuwe y sus amigos, te enviamos un gran abrazo. Nos alegra que nos acompañes en esta nueva edición y contamos contigo para ser un agente de cambios positivos en el mundo.



# EL RECREO

No olvides contarnos todas **tus historias y aventuras** al correo electrónico:  
[club.elmanati@axacolpatria.co](mailto:club.elmanati@axacolpatria.co)



# ¡Tacos!



Los tacos al parecer tienen su origen en México y se han vuelto tan populares lejos de sus fronteras que ya podría decirse que son ciudadanos de la gastronomía mundial.

Su amplia aceptación se debe a que son ricos y fáciles de preparar. Descubre cómo hacerlos en compañía de un adulto que te ayude a picar y cortar.

## Ingredientes:

- Carne molida o pollo en trozos
- Sal
- Pimienta
- Ajo
- Cebolla roja
- Paprika
- Pasta de tomate
- Tomate
- Limón
- Aceite de oliva
- Cilantro
- Tortillas
- Queso

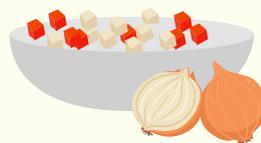
1. Pon la carne en un tazón con sal y pimienta y la dejas así 5 minutos o poco más.



2. Sofríe el ajo y un poco de cebolla finamente picada en una olla con aceite hasta que se doren.



3. En un bol mezcla el tomate partido en cubos pequeños, la cebolla en julianas o pedazos pequeños, el limón exprimido, el cilantro troceado, sal y pimienta al gusto y déjalo marinar por 15 minutos en la nevera. Este es el pico de gallo.



4. Agrega la carne a la olla y revuelve. Pon un poco de paprika y revuelve constantemente por 10 minutos.

5. Echa pasta de tomate y si ves muy espesa la preparación, agrega un poco de agua. Revuelve.



6. Calienta las tortillas por ambos lados en una sartén de buen tamaño.



7. A cada tortilla agrega un poco de las preparaciones, la de la olla y el tazón del pico de gallo. Pon encima un poco de queso.



¡Servir y disfrutar!



# Un termómetro de emociones

**A**iruwe nos contó lo que siente volver al colegio y ver a sus amigos después de varios meses de tener “clases virtuales”. Nos contó también lo que siente al saber que muchas de las cosas que hacía antes ya no podrá hacerlas por precaución, como compartir ese paquete de papas al recreo o un sorbo de limonada del compañero.

Y lo que antes era puro miedo ante el COVID-19, ahora que ha pasado más de un año de “convivir” con el virus, se ha transformado en una cantidad de emociones. Tristeza, por ejemplo, cuando te enteras de cómo el virus afectó a alguien. Frustración, por ejemplo, de tener que usar una mascarilla tanto tiempo con gente que conoces y en la que confías. Entusiasmo de volver a ir a un cine. Y así... la pandemia es un gran reto a nuestras emociones porque no acabamos de asimilar estos cambios del todo.



## Entonces, ¿por qué hablamos de un termómetro de emociones?

Porque es una herramienta que nos permite, de manera eficaz, detectar mejor nuestras emociones o aquello que queremos decir y no podemos expresar fácilmente. Sirve para conocernos a nosotros mismos pero también para gestionar nuestros propios sentimientos en medio de una crisis.

## Cómo hacer un termómetro de emociones

Identifica las emociones que quieras representar en una escala visual. Es decir, desde la tristeza a la alegría o desde la rabia a la alegría pasando por algo más neutro...

A cada emoción asígnale un color y un dibujo o emoticón.

En una cartulina o papel, dibuja esta escala visual y de color.

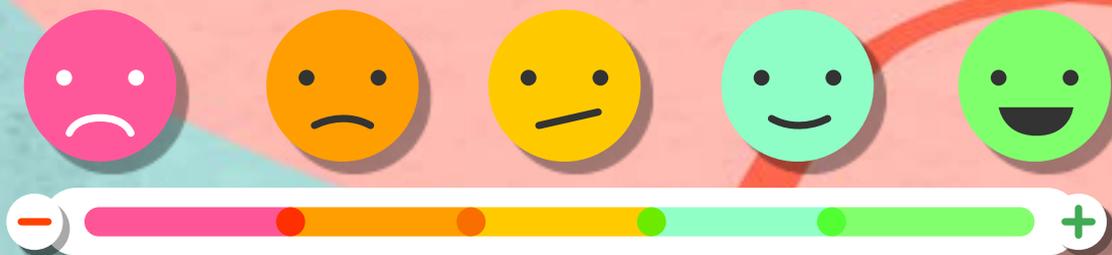
Ubica el termómetro de emociones en una parte visible para que te pueda ayudar en momentos en que creas que lo necesites.

## Puedes preguntarte... ¿cómo me siento con esa instrucción que acabo de recibir?

### ○ ¿por qué me siento así?

Algunos consejos de profesionales en psicología:

- Expresa cómo te estás sintiendo.
- Busca alternativas de expresión emocional y de contacto con los que quieres.
- Aprende de la experiencia pasada.
- Céntrate en lo que sí puedes hacer.
- Mantén unas expectativas alentadoras.
- Trata de ver esta situación como una oportunidad para aprender y crecer personal y emocionalmente.



# Un regreso atípico al colegio

**T**ener la facilidad de poder estudiar de manera remota desde la casa es algo importante cuando se trata de superar de la mejor manera una pandemia. No obstante, todos estarán de acuerdo con Airuwe en que tiene su encanto estudiar en la sede del colegio, ver a los amigos en persona y compartir, aunque sea con restricciones y medidas de protección, todo aquello que se hace en el aula y no en la casa: salir a recreo, correr por alguna cancha o sendero y dejar atrás el confinamiento, así sea por unas horas.

Pero el COVID-19 no se ha ido. Tampoco sabemos si desaparecerá para siempre; puede que no, que viva de la misma manera en que existen otros virus desde hace muchos años. Sin embargo, hasta que no se controle el nuevo coronavirus que causa esta enfermedad, el regreso a la escuela no será del todo normal. Por ejemplo, compartir esa merienda o pedir un bocado de la comida de tu compañera, no es algo que se recomiende.

Airuwe, nuestro manatí, se puso en la tarea de investigar cómo hacer más seguro el regreso al colegio y obtuvo algunas respuestas que te compartimos a continuación. Conoce a tu enemigo: saber cómo se contagia

el COVID-19 es vital para entender todas las medidas que tratan de evitar su propagación. El virus se transmite esencialmente por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar al toser o estornudar. Desde luego que se puede contraer después de tocar superficies contaminadas y tocarse la cara, pero no es el mayor foco de contagio.

Está bien no estar bien: la pandemia puede generar estrés y ansiedad y manifestarse de distintas maneras, que pueden incluir dificultad para dormir, tener dolor de estómago o cabeza, sentirse ansioso, retraído, enojado o con miedo de que te dejen solo. Incluso, mojar la cama. Y no hay nada de malo en eso. Busca la comprensión de los demás ante estas reacciones normales cuando todo está tan cambiado. Los expertos recomiendan hacer preguntas y expresar tus sentimientos a ti mismo, a tus padres y maestros.

Una pregunta sencilla y poderosa: "¿cómo estás?" Es una pregunta que puedes hacerte a ti mismo y a los demás. Hablar de cómo te sientes al volver a la escuela en medio de la pandemia ayuda a valorar los aspectos negativos y positivos. Además, te darás cuenta de que no estás solo y que todos están en la misma



situación al momento de enfrentar estos cambios. Una regla para no romper nunca: si estás enfermo o enferma o tienes síntomas como fiebre, mocos, dolor de cabeza, dificultad para respirar, entre otros, no debes asistir al colegio. Todos por igual: todos somos vulnerables ante el virus. No estigmatices ni te burles de nadie si llega a enfermarse.

## EN EL COLEGIO

Si es al aire libre, mejor: se recomienda hacer las actividades afuera lo que más se pueda. Las áreas con mejor ventilación ayudan a prevenir el contagio. De ser posible, pasa tus recreos, la hora de la comida y recibe las clases al aire libre o en áreas con buena ventilación natural.

Las herramientas del autocuidado: seguramente las has oído mil veces y las practicas a diario, pero no

sobra repetir las. Lávate bien y frecuentemente las manos con agua y jabón, y si no puedes, utiliza un desinfectante para manos con al menos 70% de alcohol. Usa tapabocas de tela especialmente en los momentos en que no puedas hacer distanciamiento físico (estar a 2 metros de alguien) como en el bus escolar, no te toques la cara. Si estornudas o toses tápate la nariz y boca con el codo doblado o con un pañuelo de papel (que debes desechar de inmediato).

Sigue recomendaciones: infórmate sobre los procedimientos de limpieza y desinfección, y de lo que te toca hacer cuando entres o salgas de algún lugar. Al momento de comer, guarda tu mascarilla (debes tener una de repuesto) en una bolsa limpia que pueda cerrarse y que tenga tu nombre, para que no se confunda con otras. No compartas tazas, utensilios, alimentos o bebidas con otros, y trata de llevar todos tus implementos desde casa.



## Qué hacer si te expones al COVID-19



Si sospechas que estuviste con alguien a quien le dio el virus o tienes síntomas, lo primero es aislarse, no asistir a la escuela así te sientas bien. Tus papás deberían saber y/o preguntar en la escuela cómo se comunicarán con las familias y personas involucradas ante un posible contagio. De igual forma, cómo planean mantener la privacidad de los estudiantes (no todo el mundo necesita o quiere saber que te enfermaste).

Puede volver a suceder: mientras se avanza en el proceso de vacunación y se mejora la atención de la crisis sanitaria, debes tener en cuenta que ante el aumento de casos el colegio puede cerrar sus puertas para evitar propagar el virus. Así que puede haber más confinamientos, esquemas híbridos de educación en línea y presencial y volver a clases presenciales cuando mejore la situación.

# Una granja ecológica, o la vivienda del futuro

**A** grandes rasgos, una granja es un espacio dedicado a las labores que generalmente se hacen en el campo: cultivar, criar animales y sacar provecho de lo que da la tierra.

Pero si hacemos una revisión más amplia, una granja puede serlo todo. Un hogar para vivir en medio de la naturaleza, una empresa para extraer y producir, un laboratorio de sostenibilidad y un ejemplo de cómo vivir en comunidad en áreas rurales.

Las puede haber de muchos tamaños, de miles de hectáreas hasta pequeñas parcelas que aprovechan al máximo los recursos disponibles. Podríamos decir que rescatar los saberes tradicionales de las personas que han vivido en el campo es una manera de salvaguardar la seguridad alimenticia de nuestros territorios, como la manera de usar y reciclar la materia orgánica, interpretar las diversas necesidades de las

comunidades y atenderlas, restaurar el potencial de las especies nativas y más.

A esos saberes tradicionales se pueden agregar otras bondades de la tecnología actual, que facilitan tareas en cuanto a herramientas, generación de energía y almacenamiento eficiente de recursos.

Desde luego, la granja es ese lugar donde se esquilan las ovejas, se crían las gallinas que ponen los huevos que consumimos al desayuno, se cultivan las hortalizas que componen nuestras comidas y más, mucho más, en cuanto a agricultura, ganadería, piscicultura, fibras y combustible, entre otros.

Son espacios que aprecian la vida, con senderos para la vida y vecinas de valles, montañas, meandros, ríos y distintos cuerpos de agua.

**¿Cómo sería la granja de tus sueños?**



# LA AGENDA EN CASA

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

## ***Ainbo, la guerrera del Amazonas***

¡Vuelve el cine! Muchos de los teatros en el país vuelven a abrir sus puertas con medidas de bioseguridad para prevenir la propagación del COVID-19. El 12 de agosto se estrena Ainbo, la guerrera del Amazonas, que cuenta la historia de una joven heroína de la selva que emprende un viaje épico para salvar su tierra. Apta para todo público en Cine Colombia.

<https://www.cinecolombia.com/cali/peliculas/ainbo-la-guerrera-del-amazonas>

## ***¡Avistamiento de Ballenas Jorobadas en Colombia!***

Hasta finales de octubre en las aguas del Pacífico colombiano se podrá ver la migración de estos enormes -y hermosos- cetáceos. Lugares recomendados: isla Gorgona, Nuquí, Bahía Solano, Bahía Málaga.

<https://awake.travel/destino/avistamiento-de-ballenas/>

## ***Feria Internacional del Libro de Bogotá***

Del 6 al 22 de agosto se llevará a cabo, de manera virtual, la Feria Internacional del Libro de Bogotá, conocida como FILBo, sin duda el evento editorial más grande del país. Este año el país invitado es Suecia. Tendrá aproximadamente 500 eventos literarios y promete ser una alternativa para todos los públicos.

<https://feriadellibro.com/es>





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

