

EL

Manatí

El valor de la amistad



Contenido

4 El
recreo

5 Con
sabor

8 El valor de la
amistad

6 Manos a
la obra

10 Los jardines botánicos son
laboratorios vivos

11 La agenda
en casa

REVISTA EL MANATÍ / AÑO 14 / No.41 / Diciembre 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

Editorial

Hola queridos amigos y amigas:

Ha llegado ese momento del año en que las tradiciones cobran fuerza y los vínculos con los demás se estrechan. Especialmente en este 2021, cuando empezamos a recuperar ciertas actividades que la pandemia nos había restringido. En pocas palabras, mientras transcurren Navidad y Año Nuevo y disfrutamos de nuestras vacaciones, seguiremos cuidándonos del virus, al tiempo que compartiremos con la familia y los amigos.

Y es justo a la amistad, a su importancia y a su valor, que está dedicada esta edición de Manatí. Airuwe, nuestro entrañable amigo, nos contará sobre Renata, la tortuga, y la manera en que su amistad está presente en las buenas y en las malas. Descubrirás varios elementos que son claves al momento de entablar una amistad y cómo sería el mundo sin amigos. Además, aprenderás sobre los beneficios de la dieta mediterránea y una receta muy pero muy saludable que puedes implementar no solo en esta época del año, sino en cualquier temporada.

En nuestra sección de Manos a la Obra la diversión está asegurada con unos adornos que podrás hacer usando palitos de paleta y tu gran imaginación.

Airuwe te mostrará por qué los jardines botánicos son verdaderos paraísos en miniatura y unos laboratorios vivos, y te recomendará varios de ellos en Colombia, que puedes visitar en esta época y divertirte por montones de una manera distinta y sostenible. De parte de Airuwe y todos sus amigos, esperamos que disfrutes de esta edición y que se escuche de viva voz ese gran...

¡FELIZ NAVIDAD Y
PROSPERO AÑO
NUEVO!



El RECREO

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



Una ensalada saludable

Ingredientes:

- Tomates cherry
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Azúcar
- Vinagre balsámico
- Queso parmesano
- Variedad de lechugas

¿Sabes qué es la dieta mediterránea? Los médicos de una prestigiosa clínica, la Mayo Clinic de Estados Unidos, definen la dieta mediterránea como una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo.

Se compone de alimentos de origen vegetal como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, y su principal fuente de grasa agregada es el aceite de oliva. Incluye además el pescado, los mariscos, la carne de aves y los lácteos.

Según los expertos médicos de la Mayo Clinic, hay estudios que confirman que la dieta mediterránea ayuda a prevenir enfermedades del corazón y accidentes en el cerebro. ¿Cómo lo hace? Con los ingredientes antes mencionados, disminuye el consumo de alimentos procesados y las carnes rojas. Aquí te dejamos la receta de una ensalada mediterránea que puedes hacer en compañía de una persona adulta ya que requiere usar el horno.

1. Toma la cantidad de tomates cherry que desees usar y lávalos.
2. Ponlos en una bandeja que pueda ir al horno.
3. Úntalos con suficiente aceite de oliva, sal, pimienta, una pizca de azúcar y un poco de vinagre balsámico. Revuelve.
4. Lleva los tomates al horno durante 10 minutos para que se caramelicen un poco.
5. Lava las lechugas y ponlas en un bowl aparte.
6. A las lechugas agrégalas aceite de oliva, pimienta y sal al gusto.
7. Una vez estén listos los tomates, agrégalos al bowl de las lechugas.
8. Ralla el queso parmesano en trozos (que no quede como polvo).

9 ¡Revuelve, sirve y disfruta!

Si lo deseas puedes acompañar esta receta con zanahorias horneadas con un poco de miel y romero.

- A. Si no tienes zanahorias mini, puedes cortarlas en moneditas o en palitos.
B. Ponlas en una bandeja y agrega la miel y el romero.
C. Revuelve y lleva al horno por 15 minutos.





¡Arbolitos de Navidad!

Con seguridad ya has hecho varias creaciones con palitos de paleta. Sabrás entonces que usarlos es muy divertido. Te invitamos a hacer este adorno para la época de fin de año.

Materiales:

- Palitos de madera
- Marcadores de colores
- Botones
- Limpiapipas o chelines
- Calcomanías o stickers



Elaboración

Armando la forma:

- Toma 4 palos. Uno será el tallo y con los tres restantes forma un triángulo.
- Los del triángulo los podrías pintar de verde (después de todo, es la copa de un árbol).



- El palito restante, el del tallo, lo puedes cortar para que dé una sensación de estar enterrado y pintarlo del color que desees (café puede ser, ya que es la corteza de un tallo).



- Pega los palos con pegante en barra o colbón.



Adornando el árbol:

- Puedes pegar los pequeños botones al árbol
- O los stickers
- Agrégales los limpiapipas de colores
- Haz tantos como desees. ¡La imaginación no tiene límites!



Extra: Puedes agregarles nombres para que sean miembros de la familia. Cada arbolito puede ir acompañado de una tarjeta con un mensaje que quieras dedicarle a alguien en Navidad o puede acompañar un regalo; incluso, si le pones un imán, puede acompañarte en la nevera.

El valor de la amistad

Un elefante se balanceaba
sobre la tela de una araña
como la tela sí resistía
fueron a llamar a otro camarada.

Juguemos en el bosque mientras el lobo no está.
Lobo, ¿estás?
¿Qué estás haciendo?

Un pase de gol. Gritar ¡gooooooooool. Llenar
el álbum de laminitas. Intercambiar las
laminitas.

¿Qué crees que tienen en común todas esas
cosas que acabas de leer? ¿Que son juegos?
Sí, pero hay algo más. Hay quienes dicen que
la dicha es completa cuando es compartida.
Imagínate jugar a solas un-elefante-se-
balanceaba-sobre-la-tela-de-una-araña o
esperar la amenaza del lobo si no hay lobo, o
cantar un gol en un estadio vacío o no tener a
quién pasarle la pelota.

Una amistad no es mera
compañía. Una amistad
da color a la vida,
significado
a nuestra

existencia y profundiza las experiencias.
Airuwe, nuestro manatí, está muy contento de
regresar al colegio. Ha aprendido a cuidarse
y proteger a los demás del virus que desató
la pandemia, y esa es una gran noticia. Pero
Airuwe está muy emocionado de volver al
colegio por una razón: podrá ver a Renata,
la tortuga.

Se conocen desde los primeros charcos,
cuando el agua no era tan fría y los dos
disfrutaban viendo las nubes y dándoles
formas.

— ¡Parece un pico de loro!
— ¿Cómo? ¡Si esa nube tiene forma de
Godzilla!

Es con los amigos con quienes compartes
cosas así. Y es con los buenos amigos con
quienes puedes ser tú mismo, ser tú misma, y
hablar con total franqueza, sin miedo. Airuwe
cree que una pista para saber si alguien es
tu amigo es si le podrías —y si quisieras—
confiarle un secreto.

¿Le confiarías un secreto a un extraño? Claro
que no. La amistad, desde luego, tiene sus

desafíos. Es una felicidad porque brota así, ¡pum!
de la nada y de manera espontánea, pero también
es como una planta que necesitas regar con agua
cada tanto, mirar si tiene una buena tierra para echar
raíces y, cuando crece, darle un mejor espacio. Tener
una amistad implica quererse sin condiciones. Hablar
con respeto y tratar al otro como quisiéramos que
nos trataran a nosotros. Si quieres que te escuchen,
escucha. Airuwe, por ejemplo, se acuerda de
Renata cuando ve las nubes con formas raras. Y se lo
cuenta, la llama, le pregunta cómo está y el día de su
cumple siempre le regala un libro y un dulce. Renata,
por su parte, le recuerda a Airuwe que no debe
ponerse bravo cuando los otros niños de la escuela lo
molestan porque su equipo de fútbol perdió.

Porque eso también hace parte de una amistad,
apoyarse cuando las cosas no salen bien.
Para ser amigo o amiga de alguien solo tienes que
dar. Lo que te fluya, lo que nazca de ti. Seguramente,
si se siente bien, seguirá sucediendo y sentirás
retribución de algo bonito. No esperes algo a cambio
de lo que das, porque el valor de una amistad nunca
se medirá en lo que puedes obtener de otra persona.

**Existen muchas reflexiones sobre la amistad. Estas
son algunas frases que resumen su valor:**

*“Un amigo fiel es una fuerte protección. Quien lo
encuentra, encuentra un tesoro”.*
Eclesiastés (6, 14)

*“El victorioso tiene muchos amigos; el vencido,
buenos amigos”.*

Proverbio mongol

*“Y en la dulzura de la amistad, dejad que haya
risas y placeres compartidos. Porque en el rocío
de las cosas pequeñas el corazón encuentra su
mañana y se refresca”.*

Khalil Gibran

**Y tú, ¿qué piensas sobre la amistad? ¿Quiénes son
tus mejores amigos? (escribe y comparte)**

Los jardines botánicos paraísos en miniatura

En un jardín botánico se respira libertad y diversidad. Un árbol puede crecer allí y multiplicarse tanto como su naturaleza lo permita. Son paraísos en miniatura porque tienen árboles, flores, semillas, colores, formas y vida en muchas manifestaciones. Es lindo, por supuesto que sí, pero es mucho más que eso. Para Airuwe, nuestro manatí, un jardín botánico es:

DIFUSIÓN CIENTÍFICA, porque sabe que quienes trabajan ahí conocen de la tierra, de biología, de saberes tradicionales; son personas que mantienen con vida este laboratorio viviente.

Es MEMORIA, porque muchos recrean los ambientes propios de la biodiversidad de Colombia, para que no se nos olvide lo afortunados que somos de vivir en un país con bosques tropicales secos, selvas húmedas, bosques altoandinos, páramos y más, que son el hábitat de millones de especies animales.

Es CONSERVACIÓN, porque cuidan especies en riesgo de extinción y buscan recuperar aquellas que fueron explotadas en el pasado. Palmas, pinos, árboles que se utilizan para madera, plantas cuyos frutos son superalimentos y que sirven hasta para construir casas. También árboles que sirven para

reforestar y cuidar el recurso más preciado: el agua. En Colombia puedes visitar varios jardines botánicos. Airuwe destaca los siguientes:

En Cartagena: Jardín Botánico Guillermo Piñeres
<http://www.jbgp.org.co/>

En Bogotá: Jardín Botánico José Celestino Mutis
<https://www.jbb.gov.co/>

En Calarcá: Jardín Botánico del Quindío (su mariposario es famoso)
<https://jardinbotanicoquindio.org/>

En Medellín: Jardín Botánico Joaquín Antonio Uribe
<https://www.botanicomedellin.org/>

En San Andrés: Jardín Botánico Universidad Nacional
<https://www.facebook.com/JardinBotanicoSanAndres/>

En Pereira: Jardín Botánico Universidad Tecnológica de Pereira
<https://www.facebook.com/jardinbotanicoutp/>

LA AGENDA EN CASA

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

Un espacio para los artesanos de Colombia

Del 7 al 20 de diciembre en Corferias tendrá lugar Expoartesánías 2021, la feria que reúne a los artesanos de todas las regiones del país. Es la oportunidad para conocer –y antojarse– de juguetes, instrumentos musicales, tejidos y objetos únicos elaborados por manos colombianas y que representan el origen y el valor de las tradiciones.

expoartesantias.com

Ni maestro el pulpo

Este hermoso documental surafricano cuenta la relación entre un cineasta y un pulpo que habita en un bosque de algas marinas y le enseña a desentrañar los misterios del mundo marino y de la vida misma.

Netflix

Una visita enriquecedora

¿Qué te parece visitar en un mismo día un acuario, un planetario, una exposición de dinosaurios, una sala interactiva y un vivario? Todo esto lo puedes hacer en el Parque Explora en Medellín.

Compra tus boletas en línea en parqueexplora.org o prográmate con los eventos en línea.

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

