

EL

Manatí

Conoce tu historia

familiar



Contenido

4

El
recreo

5

Con
sabor

8

Conoce tu
historia familiar

6

Manos a
la obra

10

Las bondades del
ecoturismo

11

La agenda
en casa



REVISTA EL MANATÍ / AÑO 15 / No.42 / Mayo de 2022

Dirección: Eduardo Meola

Coordinación Publicación: Laura Parra Quintero

Comité Editorial: Eduardo Meola, Luis Fernando Montoya, 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:

No podemos decir que la pandemia ha terminado, pero sí es evidente que hemos avanzado mucho y dos años después de que este nuevo virus irrumpiera en nuestras vidas, aquí estamos; muchos con vacunas, muchos que aguantaron valientemente la enfermedad, y otros tantos con la misma cautela para prevenir el coronavirus. Para Airuwe, nuestro manatí, los abrazos volvieron. Y en esta ocasión visitó a su abuela Jacinta, con quien pasó una tarde inolvidable recorriendo lugares en el Gran Río y hablando de sus ancestros. A través de su abuela, nuestro manatí se enterará de su historia familiar y te contará por qué es importante conocer y preservar el legado de nuestros antepasados.

En esta edición podrás conocer también dos recetas con aguacate, fáciles de preparar, saludables y que te pueden servir para el desayuno o la cena. Y antes de que pienses en guacamole, te decimos que hay muchas otras opciones para preparar este delicioso alimento.

Y si te gusta leer te tenemos una sorpresa: cómo hacer tus propios separadores de libros.

En la sección de medio ambiente podrás enterarte de las bondades del ecoturismo en un país como Colombia, que es ideal por su abundancia natural. Te contamos, además, algunos de los mejores sitios del país para hacer ecoturismo. Finalmente, vuelve uno de los eventos culturales más grandes del país y que seguro te gustará. ¿Quieres saber de cuál se trata? Lee la agenda que tenemos para ti.

¡Abrazos!



EL RECREO

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



Disfruta de los aguacates

Si acudimos a los especialistas, nos dirán que el aguacate es bueno para reducir el colesterol, que es rico en fibra y también en folato (una vitamina B) y potasio, entre otros beneficios. Pero lo podemos resumir en esto: el aguacate es bueno para tu salud. Y en esta ocasión te traemos dos recetas fáciles de preparar.

MOUSSE DE AGUACATE Y CHOCOLATE

Ingredientes:

- Aguacate
- Cacao en polvo
- Stevia o miel de agave
- Leche de coco

1. Pon la pulpa del aguacate en un procesador o licuadora con la ayuda de un adulto. Asegúrate de que formas un puré.

2. Agrega 4 cucharadas de cacao en polvo, 2 cucharaditas de stevia o miel de agave y 50 ml de leche de coco.

3. Procesa hasta que tengas una especie de crema lisa.

4. La mezcla resultante distribúyela en copas o vasitos.

5. Ponlos en la nevera durante dos horas y ¡a disfrutar!

TOSTADAS DE AGUACATE

Aunque esta fruta verde en forma de pera es el ingrediente principal, aquí lo importante es la creatividad. Se trata de una buena opción para el desayuno o para una cena no tan pesada.

Ingredientes:

- Pan de masa madre (puede ser un pan integral)
- Aguacate
- Limón
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva
- Tomates cherry (opcionales)
- Queso grana padano o parmesano (opcional)

1. En un bowl aplasta la mitad de un aguacate

2. Agrega el zumo de medio limón, una cucharada de aceite de oliva y pimienta. Revuelve.

3. Con la ayuda de un adulto calienta el pan unos 3 o 4 minutos en el horno para tostar.

4. Esparce el aguacate sobre la porción de pan o tostada. Agrega sal al gusto.

5. Si deseas puedes agregar tomates cherry en trozos.

6. También, si deseas, puedes rayar trozos de queso grana padano.



Los separadores son una gran herramienta que nos permite volver a retomar la lectura de un libro exactamente en el punto donde la dejamos. Y una buena herramienta debe ser, ante todo, práctica y fácil de usar.

En esta ocasión te traemos dos maneras de hacer un separador de libros: una con cartulina y otra con palitos de helado.

Separadores con cartulina

Materiales:

- Cartulina blanca o de un color claro.
- Marcadores.
- Tijeras.



3.

Pinta la parte de arriba de un color llamativo. Esta es la parte que se “saldrá” de las hojas y verás con facilidad.

1.

Toma la cartulina y haz un rectángulo de 17 cm x 4,5 cm. Recórtalo.

2.

Ubica el rectángulo como si estuviera “parado”, es decir, la parte de 4,5 cm debe ir hacia arriba. Y en la parte de abajo haz una punta triangular como si se tratara de un lápiz.

4.

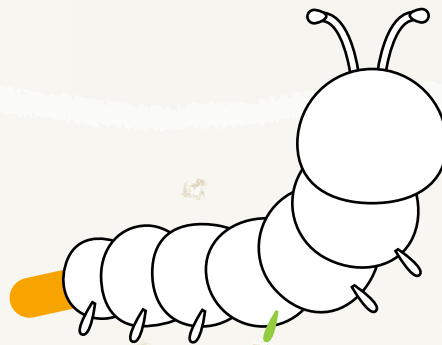
Dibuja en la cartulina algún motivo que te guste y que puede estar relacionado con el libro en cuestión. Por ejemplo, si te gusta Harry Potter, puedes dibujar y colorear la pelotita con alas de quidditch o puedes poner tu nombre o un mensaje.



Con palitos de helado y en forma de oruga

Materiales:

- Palitos de helado (resulta mucho mejor si son reciclados).
- Pompones de diversos tamaños y colores.
- Ojitos móviles.
- Témperas.
- Pegante.
- Pinceles.



1.

Selecciona el color de tu oruga, luego pinta ambos lados del palito de helado con ayuda del pincel y deja secar.



2.

Pega la cabeza, que será un pompón, y también los ojitos.

3.

Si deseas puedes decorar la oruga con pegatinas o marcadores.

Conoce tu historia familiar

Es como una visita a la fábrica de recuerdos imborrables; los que acompañan para toda la vida. Airuwe, nuestro manatí, nada por senderos amazónicos que hacía rato no transitaba, observa los monos en las copas de los árboles y escucha el coro de aves que rompe el silencio en esta parte del mundo.

Airuwe está acompañado por Jacinta, su abuela, en esta tarde que no tiene truenos ni lluvia y en la que la corriente del río es más amable para aventurarse hacia los sitios que ella conoce como las palmas de su mano. “Si te haces aquí,

pequeño Airu, sentirás que la temperatura del agua es más fría”, le cuenta Jacinta, mientras se ubica justo en la desembocadura de un riachuelo que deposita sus aguas en el Gran Río, como le llama al Amazonas.

“Fue aquí cuando tu abuelo me contó cómo los habitantes de la selva se unieron para proteger los árboles de los intensos fuegos causados por fuerzas que no podemos controlar”, dijo Jacinta.

Airuwe estaba encantado. Sentía cómo le temperatura de esa mezcla de aguas vibraba por todo su cuerpo, comía las bolitas que tanto le gustan y que solo se pueden comer cuando visita a la abuela, y escuchaba atentamente las historias de aquellos que habitaron el río antes que él.

Se enteró, por ejemplo, que sus padres pensaron llamarlo con otro nombre, pero recurrieron al dialecto Ticuna y por eso él se llama Airuwe, que significa vaca marina o manatí. Supo de las exploraciones de su tío Janer, que un día decidió meterse entre los manglares y estudiarlos a fondo. Conoció que su prima Lili era una entusiasta de la flora acuática del Amazonas, y su colección ahora es una de las más grandes en el reino

de los manatíes. Le contó a su abuela un chiste sobre lana y ovejas, y ella le respondió que había heredado el humor de su padre.

“Si pones atención, querido Airu, te darás cuenta de que estamos hechos de historias”, le dijo Jacinta antes de despedirse con un beso.

A Airuwe esa frase se le quedó como una idea que no podía salir de su cabeza. Quiso organizar los relatos que escuchó esta tarde y decidió, primero, hacer un árbol genealógico para saber quién era quién en su familia. Al terminar, se impresionó de saber que su clan era más grande de lo que pensaba y le dio gusto no sentirse solo en el mundo.

También acudió a esa verdadera máquina del tiempo que es un álbum de fotos. Observó su propio camino desde que era un crío, se dio cuenta cómo habían cambiado sus padres con el paso de los años, vio a Jacinta nadando junto a su madre y advirtió otros detalles que antes pasaban desapercibidos y que ahora apreciaba gracias a los relatos que le contó su abuela.

Airuwe no lo comprendió esa noche cuando cerró sus ojos para dormir. Pero estaba cada vez más cerca de saber que estamos hechos de historias. De las propias, de las ajenas, incluso de las inventadas.



Las bondades del ecoturismo

No es exagerado decir que nuestro país es una gema en el planeta Tierra, ya que en términos de naturaleza, biodiversidad y paisajes lo tenemos casi todo: nieves perpetuas, cordilleras, mares, selvas húmedas, desiertos, tierras fértiles, volcanes, páramos, playas y bosques secos. También somos abundantes en mariposas, aves, ranas de colores y plantas que no se dan en ningún otro lugar del mundo.

Esa exuberancia está ahí afuera, tan lista para su disfrute y contemplación como para su conservación. Son esas dos palabras, disfrute y conservación, las que mejor podrían aplicarse para definir el ecoturismo. Hacer ecoturismo implica dejar un lugar tal como lo encontramos o en mejores condiciones. Implica, también, acatar las normas de cada lugar. Por eso es que el ecoturismo no es tan masivo, porque muchos de los mejores lugares se encuentran en áreas protegidas. Colombia cuenta con 59 áreas naturales que pertenecen al Sistema de Parques Nacionales Naturales (PNN).

Los más visitados

No todos los PNN de Colombia están abiertos al público, como es el caso del PNN Serranía de Chiribiquete o el PNN Catatumbo Barí. Pero estos son algunos de los mejores sitios de Colombia para hacer ecoturismo:

PNN Farallones de Cali: ubicado en la cordillera occidental, es el área protegida más grande del Valle del Cauca y un buen lugar para ver la riqueza hídrica del país y para el avistamiento de aves.

PNN Utría: queda en la costa norte del Pacífico, en el departamento del Chocó. En este lugar podrás ver playas enormes que cambian con las mareas, manglares y ríos; lugares únicos para ver tortugas marinas y ballenas jorobadas entre junio y octubre.

PNN Chingaza: está compuesto por bosques alto andinos y páramos, una maravilla a la que puedes acceder para ver frailejones y fauna y flora que crece en la montaña.

PNN Los Nevados: acceder a la nieve es un reto solo para escaladores, pero en el área que rodea el volcán glaciar Nevado del Ruiz, el Nevado de Santa Isabel y el Nevado del Tolima podrás encontrar rutas para hacer senderismo, ver páramos y visitar aguas termales.

PNN Gorgona: una isla no muy grande en el océano Pacífico. Es un lugar ideal para ver aves, caminar entre la selva húmeda tropical y aventurarse en las aguas para hacer buceo o ver ballenas jorobadas entre junio y octubre.



LA AGENDA EN CASA

Actividades para disfrutar en familia con las debidas precauciones de bioseguridad.

Concurso de creación infantil

El Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo destaca en este espacio las mejores obras musicales dirigidas al público infantil para que toda la familia se deleite con los nuevos intérpretes de este género.

Sábado 16 de julio a las 5 p.m. y domingo 17 de julio a las 11 a.m.

Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo
teatromayor.org

El vuelo de las aves

Las aves, en bandadas multicolores, se han tomado el Parque Explora.

Conoce en esta exposición las maravillas del vuelo, los hábitos migratorios y los significados del canto de muchas aves que pueblan el cielo.

Mayor información:

encasa.parqueexplora.org/elvuelodelasaves/
Carrera 52 # 73 - 75
Medellín

Liga de Supermascotas

Esta vez los superhéroes son, como su nombre lo revela, ¡mascotas!

Una película protagonizada por Krypto, el perro de Superman que forma un equipo de mascotas que terminan con superpoderes. Plan de palomitas de maíz y tu bebida favorita.

Estreno: 19 de mayo
Cinecolombia.com





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

