

EL Manatí

Así
funciona
tu Cerebro



Contenido

4

El
recreo

5

Con
sabor

6

Manos a
la obra



Así
funciona tu
cerebro

9

11

La agenda
al aire libre



REVISTA EL MANATÍ / AÑO 11 / No.32 / Noviembre de 2018

Dirección: Karloc Contreras

Coordinación Publicación: Laura Parra Quintero

Comité Editorial: Karloc Contreras, Gabriel Sanabria, Alberto Pardo,
Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez,
Claudia Patricia Martínez, Sofía Rodríguez, Yesenia Peña Meléndez.

Edición y producción: Una tinta medios, Luis Ernesto Quintana

Diseño: Eduardo Andrés Santos Forero

Fotografías: 123RF

Impresión: Contacto Gráfico

Hola queridos amigos y amigas:

Pareciera que el fin de año iniciara cuando en noviembre las calles y las casas empiezan a vestirse de luces y adornos, y sientes venir las vacaciones. Es en ese momento que empiezas a pensar en el regalo que te gustaría recibir en Navidad, en las celebraciones de fin de año y en esas personas que no veías hace rato.

Pero, ¿qué es lo que hace especial este tiempo? ¿Los regalos?, ¿las vacaciones?, ¿la familia? Posiblemente no haya una única respuesta para eso, pero sí es importante destacar que nosotros vivimos en un mundo que está hecho de momentos, de acontecimientos. Y el final e inicio de un año está lleno de instantes que nos sacan de los días que podríamos llamar comunes, no solo porque suceden una vez cada año, sino porque decidimos vivirlos de manera diferente. Unos los viven con rituales religiosos, otros simplemente disfrutan estos días para descansar del colegio; pero lo esencial aquí es el compartir. Así como el día de tu cumpleaños es especial porque dura poco y lo compartes con las personas que quieres, también en esta época del año es el acontecimiento y no las cosas materiales las que definen que sea muy importante y significativa.

Un objeto, como un carro de control remoto, una muñeca, una tableta o una caja de fichas para armar, son algo que permanece en el tiempo. Sabes que mañana estarán ahí con su misma forma. En cambio, un abrazo, un beso, una sonrisa, una oración de agradecimiento, o el acto de preparar buñuelos y natilla, por ejemplo, tienen una duración corta y maravillosa. Y de momentos así, breves y bonitos, se compone la vida. Airuwe, nuestro manatí, nadará hasta una ciénaga hermosa no para buscar ser amado, sino amar.

¡¡¡Felices fiestas y feliz año nuevo para todos!!!

El RECREO

Compartimos con ustedes algunos de los dibujos de nuestros amigos que hacen parte del club infantil El Manatí. Los invitamos a que envíen los suyos y hagan parte de esta familia.

Mattias Cely
Meneses,
Bogotá



Silvana Gómez Castillo
de 7 años



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



Natilla Navideña

Preparación

Este postre es otro de los detalles que hacen de la Navidad un tiempo especial, como el pesebre o los villancicos.

Ingredientes

- Leche
- Panela raspada o en polvo
- Canela (en astillas y en polvo)
- Fécula de maíz
- Mantequilla
- Coco rallado

1.

Pon la leche en un recipiente y allí mismo disuelve la fécula de maíz.

3.

Quando esta mezcla empiece a hervir ponla a fuego lento durante al menos 10 minutos. Añade el coco.

5.

Agrega un poco de canela en polvo.

2.

En una olla, con ayuda de un adulto, pon a hervir la leche con la fécula y agrega las astillas de canela, la mantequilla y la panela. Remueve la espuma que vaya saliendo.

4.

Con ayuda de un adulto, sirve el contenido de la olla en los moldes.

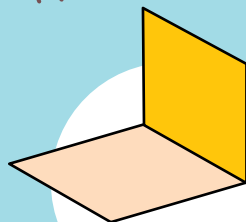
6.

Deja enfriar a temperatura ambiente durante 2 horas. Luego ponlos en la nevera hasta que estén listos.

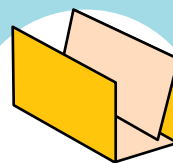


Los regalos no son otra cosa que demostraciones de amor. Airuwe se pregunta si la Navidad es una oportunidad especial para devolver un poco de ese amor infinito a nuestros seres queridos. Y entonces pensó en hacer un tesoro navideño que lleve varios detalles simbólicos. Aquí te contamos cómo hacer una caja que puedas llenar con regalos simbólicos

1. Si no consigues una caja, puedes hacerla del tamaño que quieras: cuadrada, rectangular, lo que desees. Aquí están los pasos para hacer una caja con técnica origami*, es decir, que la puedes hacer solo con dobleces sin necesidad de tijeras.



• **Dobla el papel verticalmente por la mitad.**



• **Dobla cada lado del papel hacia el pliegue del centro.**



• **Dobla todo el papel por la mitad a lo largo.**



• **Dobla cada lado corto hacia el pliegue central.**



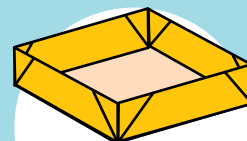
• **Dobla cada esquina.**



• **Dobla las pestañas desde el medio, hacia abajo y sobre los triángulos que hiciste en el paso anterior.**



• **Hala hacia arriba las dos pestañas.**



• **Refuerza la caja con cinta.**

2. Ideas para llenar ese tesoro:

- Un dibujo como tarjeta de navidad. Inspírate y dibuja lo que quieras, siempre será un regalo único. Puedes usar papeles, cartones, o materiales no convencionales.
- Arbolitos de navidad: usa un cortador de galletas (esos que le dan la forma a la masa de las galletas) y sobre una cartulina, que puede ser de color verde, traza la figura del árbol. Haz dos árboles con la misma figura. Luego, al primer árbol le haces un corte desde la base hasta la mitad, y al otro en sentido contrario, desde arriba hasta la mitad. De esta manera ya quedan listos y los puedes unir y quedan en tercera dimensión.



- Fotografías. Toma varias fotografías que te gusten o ve a tomarte unas especialmente para esta ocasión y mételas en el tesoro.

- Algo de sabor. Pueden ser dulces, chocolates, mini bolsitas con frutos secos.

Tu receta favorita: escribe los ingredientes y la preparación de ese plato que te encanta. Si no quieres compartir una receta, puedes usar una de las que te recomienda Airuwe o escribir una carta de agradecimiento a alguien o a toda la familia.



Así funciona tu Cerebro

Sin duda has visto alguna vez el aspecto de un cerebro: una masa rugosa y llena de pliegues. Airuwe estuvo leyendo muy intrigado sobre el tema y nos pidió que le explicáramos por qué es tan importante este órgano que todo lo controla desde la cabeza. Por qué a veces sin razón alguna se siente triste y otras de muy buen ánimo. Por qué le cuesta mucho hacer sumas en su cabeza mientras que a su amigo el búho le encanta. Por qué puede diferenciar un pez de una roca.

Pues bien, en esta edición del Manatí te mostraremos algunas cosas maravillosas sobre el cerebro, de lo que es capaz, y el por qué es tan especial. Cuando seas grande y estés listo para ir a la universidad, tu cerebro pesará aproximadamente 1,3 kilos. Pero desde que se forma —cuando estamos en la panza de nuestra madre— ya se compone de neuronas, de una materia gris y una blanca (llamada

mielina), y está dividido en los hemisferios izquierdo y derecho.

Todos los aspectos de nuestra vida, cada segundo, cada minuto, están relacionados con las funciones del cerebro: este órgano nos avisa cuando tenemos hambre o sueño, nos da la capacidad de escoger y tomar decisiones; nos brinda la facultad de aprender, de recordar las vacaciones del año pasado o que tenemos que apagar la estufa; de alegrarnos cuando hacemos un gol y también de calcular la potencia y dirección con la que queremos patear o encestar una pelota; de reconocer el olor desagradable de la basura o el aroma de un perfume, de planificar las cosas que haremos mañana, de sentirnos bien con el abrazo de nuestra abuela, de anticiparnos





lo suficientemente rápido como para evitar o superar un obstáculo en un videojuego, de comunicarnos con otras personas e, incluso, de pensar en nuestra propia existencia, entre muchas muchas otras cosas.

Hablemos por un momento de las neuronas. El cuerpo humano está lleno de células, pero las células del cerebro son únicas, y no solo porque vivan ahí, en nuestra cabeza, sino porque tienen la capacidad exclusiva de crear y transmitir corrientes eléctricas.

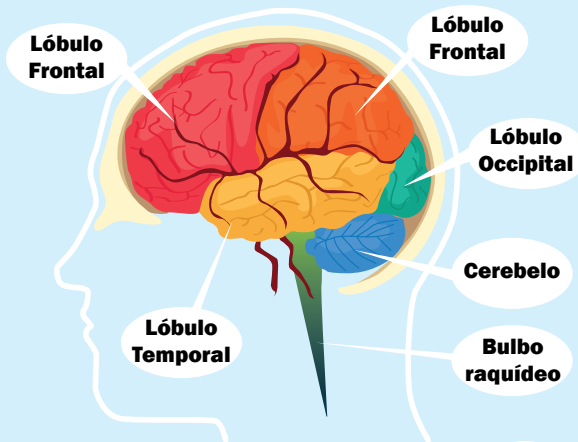
Con sus dendritas y axón, que son como unas ramitas de la célula, las neuronas se pueden conectar con otras a una escala impresionante. Los científicos creen que en nuestro cerebro hay 86.000 millones de neuronas, y cada una de ellas se puede contactar al mismo tiempo hasta con otras 10.000 neuronas; así que imagina todas las billones de posibles conexiones que hay entre ellas. Ningún robot puede hacer eso. A las conexiones entre neuronas

se le llama sinapsis, y la suma de todas las sinapsis es lo que desemboca en el “conocimiento”. Ese conocimiento, que podríamos llamar como el acto de pensar, o la conciencia, es uno de los mayores misterios en el mundo de las neurociencias, que son las que estudian todo lo relacionado al cerebro. ¿Cómo es que el cerebro se puede estudiar a sí mismo o darse cuenta de que existimos y de las cosas que pasan? ¿Cómo hace posible la conciencia? ¿Cómo es que esta masa arrugada se convierte en pensamiento?

Hasta ahora los investigadores empiezan a tener pequeñas pistas sobre eso. Sin embargo, mientras lees, el cerebro se da cuenta de que tienes una revista en tus manos y no una pila, de que es de papel y tiene colores y letras que identificas bien y, al mismo tiempo, envía señales a los otros órganos de tu cuerpo para que circule la sangre, para que



Partes del Cerebro



El mapa de nuestras emociones



Varios científicos se han aventurado a fijar 10 tipos de emociones fundamentales:

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Interés
- Cólera
- Vergüenza
- Excitación
- Disgusto
- Culpa
- Sorpresa
- Desprecio

Todas ellas, y las combinaciones entre ellas (como el hecho de que te hayas sentido alegre de marcar un gol pero triste al mismo tiempo porque tu equipo perdió), dan lugar a todas las posibles experiencias emocionales. Y suceden en nuestro cerebro.



el alimento que te comiste se transforme y haga digestión, y para que puedas respirar. ¿Habías notado todo eso? El cerebro hace demasiadas cosas al tiempo sin que lo notemos, sin parar, incluso cuando estamos dormidos.

Isaac Newton (el físico que descubrió la ley de la gravedad) dijo: “lo que sabemos es una

gota de agua; lo que ignoramos es el océano”. Los que estudian el cosmos, el universo con sus galaxias y agujeros negros, tienen el mismo dilema de quienes estudian el cerebro, o los genes. Pero personas como tú, con sus preguntas y sus conocimientos, son la clave para resolver los misterios que nos ayuden a entender mejor el mundo que habitamos y, de paso, a nosotros mismos.

LA AGENDA AL AIRE LIBRE

Noviembre . Diciembre

Bogotá

Expoartesanías

En la feria artesanal más grande del país hay espacio para toda la familia. Es una oportunidad también para conocer los oficios de muchas regiones del Colombia, así como sus sabores. Del 5 al 18 de diciembre en Corferias. Informes: expoartesantias.com

Cali

Ciudadela infantil

La capital del Valle del Cauca está de fiesta con la Feria de Cali y los niños también pueden participar. En el evento de Ciudadela infantil, 'Educando para la gestión del Riesgo', los menores podrán aprender de primeros auxilios, reanimación y otras técnicas para el servicio a la comunidad. Aprenderás con bomberos, miembros de la Cruz Roja, la Policía y otras instituciones. Del 25 al 29 de diciembre en el Parque de las Banderas. Informes: feriadecali.com.co

En todo el país

El Grinch

Llega a los cines una nueva película inspirada en el clásico personaje de los cuentos de Dr. Seuss. ¿Logrará el Grinch robarse la Navidad? No te pierdas esta versión del famoso gruñón al que no le gusta esta época del año. Fecha de estreno: 29 de noviembre.

Girardot

Música coral para niños

Con el apoyo del Coro polifónico de Girardot, esta actividad tiene como objetivo incentivar y formar el interés de los pequeños en la música coral. Todos los viernes de 4:00 p.m. a 5:00 p.m. hasta el 14 de diciembre en la Biblioteca de Girardot (Carrera 12 con calle 17 esquina).

Informes: 8334151 ext. 8609

Cartagena

Entre niños

Diversas actividades de lectura para los más jóvenes. Todos los sábados de 10:00 a.m a 12:00 p.m en la sala infantil de la Biblioteca Bartolomé Calvo, Museo Naval, Museo del Oro y/o Casa Museo Rafael Núñez. Hasta el 8 de diciembre.

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

