

EL

Manatí!

Por qué
debemos proteger
a nuestras abejas





Contenido

4
El
recreo

5

Con
sabor

9
Por qué debemos
proteger a
nuestras abejas

11

6

Manos a
la obra

La agenda
al aire libre



REVISTA EL MANATÍ / AÑO 13 / No.36 / Abril de 2020

Dirección: Juan Guillermo Zuloaga

Coordinación Publicación: Laura Parra Quintero

Comité Editorial: Juan Guillermo Zuloaga, 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, Cristina Lucía Valdés,
Luis Ernesto Quintana

Diseño: Eduardo Andrés Santos Forero

Fotografías: Freepik, depositphotos

Impresión: Contacto Gráfico





Hola queridos amigos y amigas:

Esta edición de Manatí empieza con una confesión: Airuwe está triste y contento a la vez. Triste porque se encontró con su amiga Filomena, la abeja, y ella le contó sobre los peligros que enfrentan las abejas por culpa de las acciones del hombre. Contento, porque se dio cuenta del gigantesco impacto que tiene en el planeta un animal tan pequeño como ella.

Airuwe, que sabe que no hay nada de malo en sentirse triste a veces, decidió cambiar este sentimiento por un llamado a la acción. Se puso en la misión de comunicar cuál es ese gran impacto, no solo de las abejas, sino de todos los polinizadores, por qué el destino de las abejas es también el destino de la humanidad y qué podemos hacer para ayudarlas.

No es únicamente una cuestión de miel. La biodiversidad del planeta depende de la polinización, un proceso que permite que se fecunden las flores y surjan frutos y semillas. Esto quiere decir que si abejas como Filomena llegan a desaparecer, un tercio de los alimentos que consumimos dejarían de brotar de la tierra y de los árboles.

Descubre además en esta edición de Manatí una deliciosa receta saludable con un ingrediente verde: la espinaca. Dibuja animales de la selva, coloréalos y comparte en familia.

**¡Un saludo afectuoso de parte de Airuwe y su amiga
Filomena, la abeja!**





EL RECREO

A iruwe y sus amigos te invitan a celebrar con ellos el Día del Niño. Para unirse a este festejo **escribe una historia en la que nuestro manatí les cuente a los niños sobre la importancia de tener hábitos de vida saludables como bañarse los dientes tres veces al día, comer frutas y verduras e irse temprano a dormir.** Puedes enviarnos tu historia antes del **30 de abril al correo club.elmanati@axacolpatria.co.**

CONDICIONES

Podrán participar los niños menores de 11 años adscritos a nuestros planes de medicina prepagada. Los ganadores serán divulgados en nuestras redes sociales el 01 de mayo.

Torta de espinaca



La maravilla de la torta de espinaca está en lo fácil de prepararla y en lo saludable que es. Ideal para comer a cualquier hora, esta es una receta para 4 personas:

Ingredientes:

- 1 atado de espinaca baby
- 3 huevos
- ¼ de cebolla roja
- 2 cucharadas de crema de leche
- Azúcar
- Nuez moscada (opcional)
- Canela (opcional)

1. Con ayuda de un adulto, picar la cebolla roja y asarla hasta que quede transparente (esto toma un poco de tiempo). Se le puede ir echando agua y una pizca de azúcar para que caramelize.



3. En un recipiente aparte, batir los huevos con dos cucharadas de crema de leche.



2. Una vez caramelizada la cebolla, echar las espinacas (lavadas previamente, con mucha agua). Aquí se puede rallar un poco de nuez moscada y agregar una pizca de canela.

4. Agregar los huevos a la sartén donde están las espinacas. Echar sal y pimienta al gusto. Revolver hasta que cuaje un poquito. Tapar la olla para que empiece a hacerse la tortilla.



5.



Voltear la tortilla para que se cocine por el otro lado. Puedes optar por terminarla en el horno, si quieres.

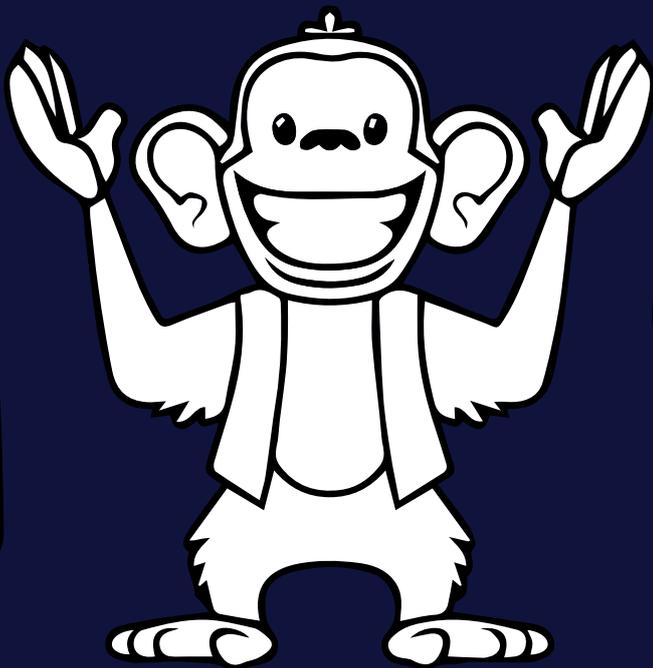
6. Partirla en porciones. Servir y disfrutar.





Divértete dibujando y coloreando insectos, mamíferos, aves, peces y otros animales de la selva colombiana.

Serpiente de Coral



El Titi Gris

**El Oso
Perezoso**



El Guacamayo



El Jaguar



Por qué debemos proteger a nuestras abejas



Airuwe recordó uno de sus viajes favoritos a la desembocadura de un río tan grande que parecía un mar. Se acordó especialmente del hermoso ruido que brotaba del campo, que no era otro que el zumbido de todo tipo de insectos alados y terrestres. Se acordó de Filomena, una abeja que se convirtió en una de sus mejores amigas porque compartió tardes llenas de sol en los caños que se formaban en la inmensidad de aquel río que parecía un mar. Airuwe recordó todo esto porque hace unos días, poco antes de empezar el invierno, se volvió a topar con Filomena, la abeja.

Sin embargo, no fue un encuentro más feliz que el anterior. Filomena le contó del peligro actual que enfrentan las abejas, las de su especie y otras tantas, por la mano del hombre. Pero, lejos de ser un momento triste, fue un instante revelador: Airuwe se dio cuenta, gracias a las palabras de

Filomena, de la importancia de las abejas en el ecosistema, en el hábitat y en el mundo entero.

Nuestro Manatí, entonces, se dio a la tarea de resumir todo lo que le dijo Filomena y contarlo para que todos puedan ayudar a salvar a las abejas y, de paso, ayudarse a sí mismos, porque Airuwe –con un poco de susto– se dio cuenta de que el riesgo que sufren las abejas es el riesgo de toda la humanidad y de la supervivencia de las especies que habitan la tierra.

¿Por qué las abejas son nuestras amigas?

Sí, la miel es muy rica y endulza de manera natural muchas delicias que comemos. Es ingrediente hasta de remedios caseros cuando alguien se enferma. Tiene demasiados usos y hasta decimos que hay cosas color miel. Pero las abejas no solamente son nuestras amigas por el dulce resultado de su trabajo sino, principalmente, porque son polinizadoras.





Mientras se alimentan de las flores, las abejas transportan el polen de flor en flor y de esta manera las plantas pueden reproducirse. Filomena dice que existen más de 20.000 especies de abejas silvestres en el mundo, pero no son las únicas polinizadoras. También lo son las mariposas, los escarabajos, los murciélagos, las avispas, los colibríes, los lémures, las moscas, los abejorros y muchísimos animales más. Sin los polinizadores, muchos de los alimentos y medicinas que hoy conocemos, desaparecerían. La biodiversidad depende en gran medida de la polinización, de este proceso natural que hace que se fecunden las flores y surjan frutos y semillas. El equilibrio de la vida, como dijo Filomena, “se escribe en la danza que hacemos de flor en flor”.

¿Por qué están en riesgo?

Las abejas enfrentan varias amenazas, casi todas por efecto de acciones humanas. Según la organización ecologista Greenpeace, estos insectos están en peligro por la pérdida y deterioro de hábitats, las prácticas de agricultura industrializada (como los cultivos que reducen la variedad de alimentos para estos insectos), el uso de plaguicidas tóxicos, por parásitos y enfermedades, por especies vegetales y animales invasores y, no menos importante, por el impacto del cambio climático. Como ves, son muchos peligros. Filomena se enteró de que solo en Colombia hay 11 especies de abejas amenazadas. Y sin las abejas y los insectos polinizadores, el riesgo se extiende a los miles de pequeños mamíferos que comen insectos y, a su vez, a los mamíferos más grandes que se los comen y así, de forma sucesiva, con una cadena alimenticia que podría derrumbarse desde su origen.

¿Qué se puede hacer?

Para Filomena, el primer paso es saber que las abejas están en riesgo. Ella considera que los niños que crecen con información valiosa sobre las causas y soluciones del hábitat que los rodea, son personas que optarán por un mundo mejor, y sabrán la importancia de proteger el suelo, el agua y los bosques. Con esa protección se cuida la biodiversidad. Mientras tanto, hay que promover el uso de una agricultura sostenible, que respete el agua y no contamine. Prohibir el uso de productos tóxicos para las abejas e insectos es una solución que se puede trabajar desde ya.





El impacto de las abejas

- Hay 1.400 millones de insectos por cada persona en el planeta, según documenta David MacNeal en su libro 'Bugged'.
- Hay más de 20.000 especies de abejas silvestres.
- El 40% de los polinizadores invertebrados (como abejas y mariposas) están en riesgo de extinción.
- Más del 75% de los cultivos alimenticios de importancia en el mundo se benefician de la polinización.
- 90% de las plantas silvestres con flor dependen de la polinización.

LA AGENDA

Abril . Junio

Para esta temporada en la que estás en casa con toda tu familia presentamos opciones de actividades que puedes disfrutar desde la comodidad de tu hogar.

Hagamos manualidades

La idea con este taller gratuito es que te distraigas, aprendas a hacer una figura en cada clase y socialices con otros niños y sus padres vía hangouts de manera virtual. Puedes inscribirte en el siguiente enlace: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeOFBYInk5CIHfAM_Hg_djCxdTKESyohx7Tsl0MFg9C1BVAXg/viewform

Tus amigos de Plaza Sésamo te acompañan

En este sitio web podrás encontrar videos de Elmo y su pandilla y descargar juegos y libros de forma gratuita. <https://www.sesamestreet.org/caring>

Visita los museos del mundo

Aquí podrás recorrer de forma virtual las colecciones de arte que ofrecen los museos más importantes del mundo. ¡Disfruta! <https://artsandculture.google.com/partner?hl=es>

Edúcate mientras juegas

Esta aplicación de educación en casa ofrece acceso libre a todo su catálogo de juegos de matemáticas, inglés y ciencias. Conocer la oferta en este enlace: http://bit.ly/Academons_Gratis.





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

