

EL

Manatí

Lavarte las manos
Puede salvarte la vida



Contenido

4

El
recreo

Con
sabor

5

6

Manos a
la obra

9

Lavarte las
manos puede
salvarte la vida

11

La agenda
al aire libre

REVISTA EL MANATÍ / AÑO 13 / No.37 / Julio de 2020

Dirección: Eduardo Meola

Coordinación Publicación: Laura Parra Quintero

Comité Editorial: Eduardo Meola, Gabriel Sanabria, Alberto Pardo,
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:

Con certeza sabrás que hay un virus que ha contagiado a mucha gente, que se extendió por el mundo y todos los países están luchando por contenerlo ya que puso nuestras vidas en riesgo. Un enemigo poderoso que por minúsculo que sea, no es invisible. Puede entrar a cualquier lado si le permites entrar. De ahí la necesidad de protegerte, de protegernos, de prevenir.

Yo, Airuwe, no escribo esta carta para hablarte de que debes estar lejos de tus amigos o darte respuestas de cuándo podrás volver al cine, a las fiestas de cumpleaños con piñata o a los restaurantes. Escribo esta carta porque cuento contigo para salvar el mundo. ¿Cómo? Protegiéndote tú mismo. Al hacerlo, impides que el virus pase de una persona a otra y siga su camino de contagio. Escribo esta carta porque sé de tu fortaleza y tu capacidad para salir adelante cuando los tiempos no son tan alegres.

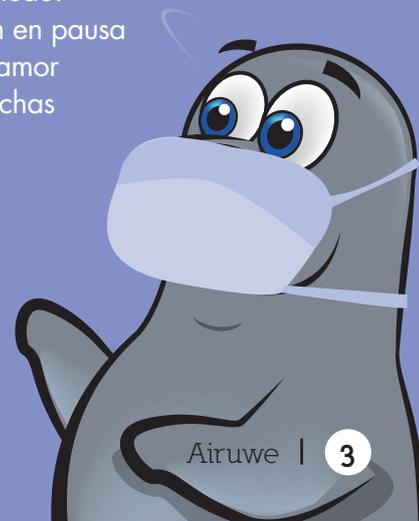
Escribo esta carta porque no estás solo. Afrontamos el virus juntos, en comunidad, y el apoyo de todos es vital para que esta pandemia llegue a su fin.

A pesar de las limitaciones que hemos tenido en esta lucha, mantente alegre, mantente sano. Y si acaso llega un día la tristeza a tocar tu puerta, quiero que sepas que eso también pasa y es normal. Pero de ti depende cuánto la dejas quedarse en casa (o en tu corazón).

Mientras los científicos trabajan para crear una vacuna eficaz contra este coronavirus, algo que puede tardar meses, nosotros debemos tener cuidados especiales en la casa y en la calle. Y la defensa más contundente que tenemos en este momento está a nuestro alcance: lavarnos las manos. ¿Lo estás haciendo bien? Mira esta guía y lo sabrás.

A pesar de lo grave que puede ser la enfermedad, no tienes por qué tener miedo. Aunque los abrazos estén en pausa para evitar contagios, el amor sigue y se expresa de muchas otras formas. Eres valiente. Estás vivo.

**Te quiere,
Airuwe**





EL RECREO



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



Galletas de Nutella



Ingredientes para 15 galletas:

Con ayuda de tus padres prepara estas ricas galletas siguiendo estos pasos:

- 250 gr. de Nutella
- 1 huevo
- 100 gr. de azúcar
- 140 gr. de harina

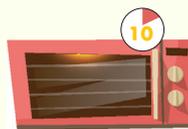
3. Revuelve con una espátula o con la mano.



6. Prepara la bandeja que irá al horno y la untas con mantequilla.



9. Dile a tus padres que introduzcan la bandeja en el horno precalentado a 175 grados y la dejen durante 10 minutos.



1. En un bowl mezcla el azúcar con el huevo.



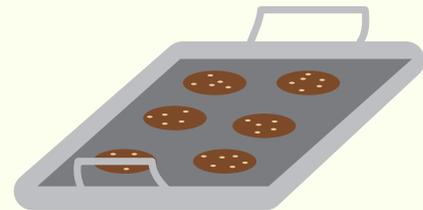
4. Vierte la Nutella.



7. Toma una porción y fabrica una pequeña bola. Repite el proceso.



10. Dile a tus padres que saquen las galletas y las dejen enfriar.



2. Luego agrega la harina.

5. Revuelve hasta lograr una masa espesa.



8. Pon la bola en la bandeja y aplástala con cuidado hasta que tome forma de galleta.

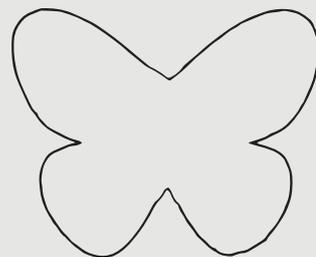
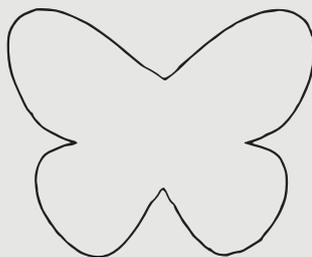
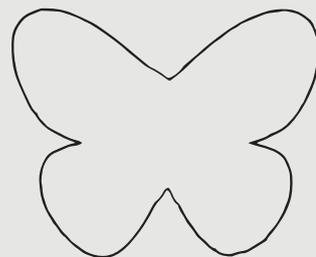
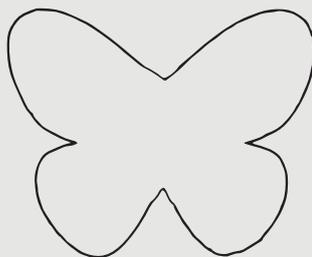
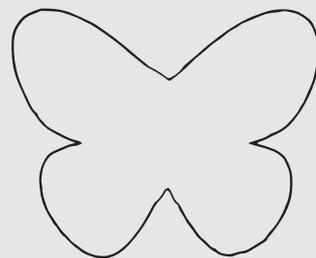
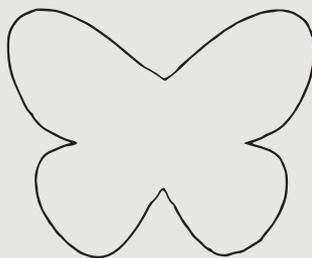




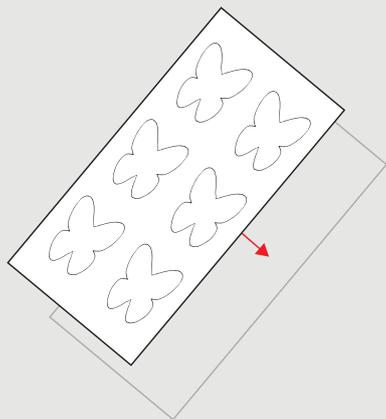
Estas guirnaldas de mariposas hechas con cartulina o papel son muy sencillas de hacer y pueden servirte para un montón de cosas como decorar una pared de tu cuarto, poner en la mesa para una comida especial o en un rincón de tu casa.

Materiales:

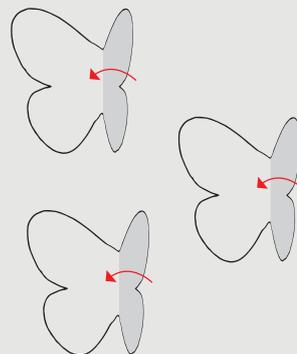
- Cartulina de colores o blanca si quieres colorear las mariposas o papeles de colores.
- Colbón o pegante.
- Cuerdas finas de colores.
- Plantilla de mariposas que te adjuntamos para que la pegues sobre la cartulina o el papel.
- Tijeras de punta redonda.



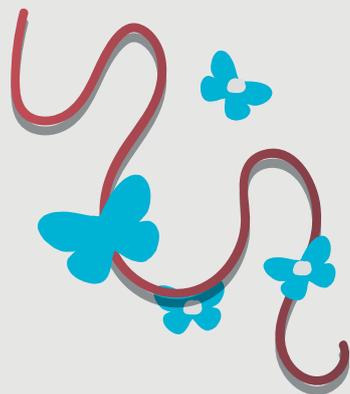
Cómo hacer las mariposas:



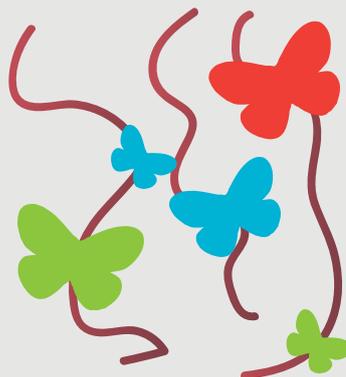
1. Dobla cada mariposa por la mitad y unta la línea del centro de pegante o colbón.



2. Pega la plantilla a la cartulina y recorta las mariposas.



3. Toma la cuerda y vas pegando la mariposa por la línea de la mitad, una a cada lado.



4. Puedes hacer varias guirnaldas de distintos colores y tamaños y empezar a decorar el lugar de tu casa que más te guste.

Lavarte las manos Puede salvarte la vida

Podría parecer una exageración, pero no lo es. Atravesamos un momento en el que un virus nos muestra el lado desagradable de estar enfermo. No se trata de un virus común. Como muchos de ustedes saben, pertenece a una familia llamada coronavirus que puede causar malestar tanto a los humanos como a los animales.

Este coronavirus que se ha extendido por el mundo causa una enfermedad que los científicos llamaron COVID-19 y provoca distintos síntomas en niños, adultos y especialmente en personas de edad avanzada

como tus abuelos. El COVID-19, tristemente, ha demostrado ser mortal y altamente contagioso. Por eso, cuando Airuwe dice que lavarte las manos puede salvarte la vida, no es una exageración.

Lavarnos las manos es la mejor arma que tenemos a nuestro alcance para combatir la expansión de este virus. También es una excelente manera de cuidar a los demás, empezando por tu familia y tu comunidad. Sin embargo, no basta con lavarse las manos. Para ganarle al coronavirus hay que lavarse las manos BIEN.

Airuwe, que investigó las recomendaciones de la Organización Panamericana de la Salud, te muestra cómo hacerlo en breves pasos:



1. Mójate las manos con agua. Luego cierra el grifo pues no hay que desperdiciarla.



2. Enjabona tus manos y frotándote transforma el jabón en espuma. No olvides cubrir el dorso de la mano, entre los dedos y la punta de los dedos. La idea es que toda la superficie de ambas manos quede cubierta con la espuma.



3. Enjuaga tus manos con agua. Retira todo el jabón. Este proceso es clave porque es el que se lleva todos los gérmenes.



4. Sécate bien las manos con una toalla limpia o desechable, si estás en un lugar que no sea tu casa.



Todo el proceso debe durar al menos 40 segundos. Hay quienes recomiendan que para saber cuánto tiempo debes lavarte las manos puedes cantar dos veces el "happy birthday", pero si solo te gusta cantar esa canción en la fecha que es, puedes intentar cantar dos veces el coro de una canción que te guste. Además de salvar el mundo lavándote las manos, puedes divertirte en el proceso.

Ahora bien, pon atención a lo siguiente. Como no siempre es posible tener a disposición agua y jabón, otra alternativa para mantenerte limpio es usar desinfectantes para manos. Los expertos dicen que deben tener al menos 60 % de alcohol para poder eliminar los virus, pero este es un dato para tus padres. Lo que te debe importar a ti es frotarte el desinfectante en las manos durante al menos 20 segundos, cubriendo toda la superficie, como si lo estuvieras haciendo con el jabón. Luego espera a que tus manos se sequen. Recuerda, es más efectivo lavarte con agua y jabón, pero si no puedes hacerlo, los desinfectantes pueden servir.

Los expertos en salud recomiendan lavarse las manos cada dos horas. Sin embargo, debes hacerlo después de alguna de estas situaciones:

- Después de toser o estornudar.
- Después de ir al baño.
- Antes de preparar alimentos o comerlos
- Después de tocar las manijas de las puertas.
- Después de ir a lugares públicos y con gente.

Además de lavar tus manos cuidadosamente, evita llevarlas a los ojos, nariz y boca y ten en cuenta que cada vez que salgas con tus padres debes tener puesto tu tapabocas.



¿Por qué el jabón es efectivo para prevenir el coronavirus?

Hay un mundo que parece invisible porque no podemos verlo a simple vista. Pero basta con observar a través de un microscopio para darnos cuenta de ese universo lleno de maravillas y también de cosas no tan agradables como el coronavirus.

Los científicos que examinan virus, bacterias, hongos y otros elementos como estos comprenden de qué están hechos y cómo funcionan. Saben, por ejemplo, que la "piel" del coronavirus, su capa externa, está compuesta por una especie de grasa que le permite adherirse a las superficies. Además, sin esa capa externa los virus quedan inactivos para entrar a las células humanas e infectarlas.

Entonces, del mismo modo que un jabón de loza quita la grasa de un plato o una sartén, las propiedades del jabón de manos le quita la grasa al virus y lo deja inservible.

LA AGENDA

Julio . Agosto

El maravilloso mundo de estudio Ghibli

La animación japonesa es reconocida en todo el mundo por su estética y originalidad. Y por muchos años se ha destacado la obra del estudio Ghibli, con aclamadas películas como Mi vecino Totoro, El viaje de Chihiro, La princesa Mononoke o El increíble castillo vagabundo. Casi todas las películas de este estudio las puedes ver en Netflix.

Netflix.com

Guarda los manuales de construcción de Lego

Si descargas la aplicación "Instrucciones de Montaje de LEGO" puedes encontrar las instrucciones de tus sets y usarlas cuando lo necesites. Lo llamativo aquí es que puedes interactuar con el modelo en 3D, girando o activando la "vista fantasma" mientras construyes.

Más información en:

<https://play.google.com>

Las enseñanzas de Plaza Sésamo, a tu alcance

El canal oficial de Sésamo en YouTube pone a tu disposición centenares de videos para aprender y divertirse. Hay guías de higiene personal (ideales para estos tiempos de coronavirus), hacer yoga, preparar recetas, crear artefactos reciclados, escuchar cuentos y hasta para saber qué hacer con el miedo a la oscuridad.

Beto y Enrique, el monstruo Comegalletas, Elmo, Archibaldo, Óscar y todos los personajes de esta maravillosa serie te esperan en

<https://www.youtube.com/user/plazasesamo>





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

