

EL

# Manatí

Tu nueva

# vida



# Contenido

4

El  
recreo

Con  
sabor

5

6

Manos a  
la obra

8

Tu nueva  
vida

11

La agenda  
en casa

REVISTA EL MANATÍ / AÑO 13 / No.38 / Diciembre de 2020

**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

## Hola queridos amigos y amigas:

Puede que el 2020 sea recordado por el resto de la vida como el año de la pandemia. Y a pesar de que en 2021 seguiremos hablando de coronavirus, restricciones, tapabocas y vacunas, fue en este año en el que casi todo en tu vida cambió.

Sabemos que estabas acostumbrado a ver a tus amigos con frecuencia, ir al colegio y pasar mucho tiempo al aire libre, así como a disfrutar de tus vacaciones a pleno pulmón. Pero las circunstancias cambiaron y nos has demostrado a lo largo de estos meses de encierro que estás mejor preparado que muchos adultos para afrontar la nueva realidad ya que eres un nativo digital.

En esta edición de Manatí, Airuwe te contará cómo es “su nueva vida”, esa que con seguridad es parecida a la tuya, porque pasa la mayor parte del tiempo en casa, usa mucho la tableta o el computador, y sus deportes favoritos siguen sin mucha acción. Adicionalmente, conocerás algunas sugerencias que pueden ayudarte a mantenerte sano y tranquilo y a comprender que está bien sentir temor muchas veces, pero que lo importante es que sepas que tus padres te aman y están siempre contigo para acompañarte.

En estas páginas también te enseñaremos cómo preparar una deliciosa torta de banano con nueces y chispas de chocolate. Además, atrévete a elaborar tarjetas de navidad con un sello propio para que las compartas durante esta temporada con tus seres queridos. **Y tú, ¿cómo pasas tus días?**

Te quiere,  
Airuwe



# EL RECREO



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

# Torta de banano con nueces y chispas

No es física cuántica ni ciencia de cohetes, es una deliciosa receta para hornear. Además, te dará energía y verás que la materia prima son esos bananos que parece que ya no sirven porque están llenos de manchitas negras y blanditos.

- 150 gr de azúcar morena
- 250 gr harina integral
- 90 gr de nueces de nogal
- 80 ml de aceite
- 9 gr de levadura o polvo para hornear
- ½ cucharada de canela
- 3 huevos
- 25 ml de leche
- 300 gr de banano
- Chispas de chocolate

1. - En un recipiente pela el banano, con ayuda de tus padres córtalo en pedazos y tritúralo con un tenedor hasta que quede como un puré.



2.

En un bowl pon la azúcar morena y el aceite. Revuelve después.

3. A esa mezcla añade uno de los huevos y revuelve.



4.

Agrega el segundo huevo y sigue batiendo. Haz lo mismo con el tercer huevo.



5. Añade al bowl la leche y el banano y mezcla.



6.

Con la ayuda de un adulto pica finamente las nueces de nogal en una tabla y sepáralas. No las eches todavía.



7. Poco a poco agrega la harina, la levadura y la canela, mientras revuelves en el bowl.



8.

Finalmente, cuando la mezcla esté uniforme, pon las nueces de nogal, las chispas de chocolate y revuelve.

9.

En un molde engrasado (para que no se pegue la mezcla) agrega el contenido del bowl.



10.

Puedes agregar algunas chispas de chocolate arriba.

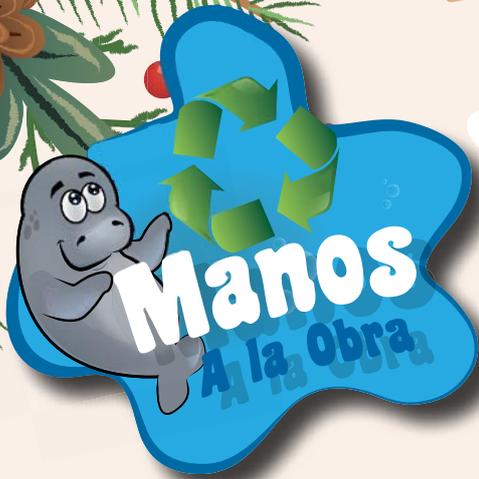


11.

Con ayuda de un adulto, pon el molde en el horno a 180°C, con calor arriba y abajo, durante 50 minutos.



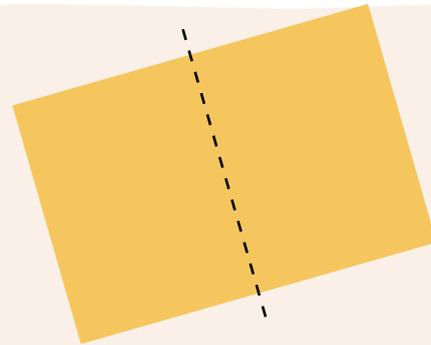
**Recuerda que no debes manipular tú solo objetos como cuchillos y el horno, por lo que te recomendamos pedir la ayuda de una persona adulta.**



**P**apá Noel, el árbol de Navidad, los villancicos, los regalos, las novenas, la comida, la familia, el año nuevo. Sí, es la temporada de todo esto que tanto extrañabas. En este segmento te queremos invitar a que hagas tarjetas de Navidad para que acompañes los regalos o para que simplemente sean una ventana de tu expresión. ¡Comunica lo que sientes a través de estas tarjetas!

## Materiales:

- Cartulina
- Tijeras
- Lápiz
- Marcadores



**1.** Recorta un rectángulo de cartulina y dóblalo a la mitad. Ten en cuenta que el tamaño de la tarjeta no debe ser muy grande.



**2.** Una vez doblada la cartulina, debe tener forma de "librito", con una portada que se puede abrir.



**3.** Recorta los bordes de las esquinas un poco para darle un aspecto diferente y no tan cuadrado.



4. Con un lápiz, empieza a dibujar lo que quieras. Si no quieres hacer renos, nieve ni muñecos, invéntate tu propia Navidad con animales, plantas, criaturas mágicas o lo que más te guste.

5. Dibuja a lo largo de la 'cara externa' de la tarjeta.



6. Luego pinta. Recomendamos marcadores porque suelen ser vistosos, pero puedes pintar con el material que desees: colores, acuarelas, crayones...

7. En la 'cara interna' de la tarjeta escribe un mensaje o el destinatario del regalo. ¡Comparte!



Especial  
portada

# Tu nueva Vida

**A**iruwe no supo el instante exacto en que las cosas que hacía dejaron de ser habituales. Desde luego que también él ha pasado meses confinado en casa protegiéndose y al mismo tiempo cuidando a los demás del virus que nos cambió la vida a todos.

Ahora, como tú, Airuwe sabe cómo protegerse de la enfermedad que genera este virus y que puede ser mortal. Esa información la ha usado para poder adaptarse de mejor manera a los cambios que ha tenido su mundo, en la cancha de fútbol y baloncesto, en el salón de clase, en la cuadra de su barrio y en el parque.

Sabe, por ejemplo, de la importancia de usar y manipular bien el tapabocas porque el virus se transmite por pequeñas gotitas llamadas

aerosoles, que las personas pueden expulsar al estornudar, toser o incluso al gritar. Y por esto debe usarlo cada vez que sale de casa.

### **Una rutina de orden y un propósito**

Airuwe ahora usa la pijama más que el uniforme, recibe sus clases a través de la pantalla, desinfecta a cada rato los objetos con los que interactúa y suspendió temporalmente los "picados" de fútbol con sus amigos. Pero, lejos de desanimarse, nuestro manatí le dio la bienvenida a esta situación y puso en marcha un plan para seguir viviendo contento, al menos uno que le funciona para mantenerse sano y feliz. Y lo quiere compartir contigo. Así que aquí va.

¿Qué debe tener esa rutina? Eso es algo que tú averiguarás con la ayuda de tus padres. En el caso de Airuwe, se levanta, se baña, tiende su cama, desayuna y lava el plato. Luego destina su tiempo a las enseñanzas del colegio impartidas y almuerza con sus padres.

Cuando finaliza y llega la tarde, juega libremente a lo que quiera durante una hora. Después, trata de aprender algo acompañado de su mamá (bailar, practicar un idioma, ejercitarse, cualquier cosa que va rotando entre semana). En la noche, organiza el cuarto, se cepilla los dientes y lee

en compañía de su papá un cuento antes de irse a dormir.

Una rutina funciona especialmente bien para tu salud mental cuando los días se convierten en "ya no hay nada más que hacer" y no hay mucha diferencia entre lo que haces cada día. Ayuda también a combatir el insomnio, ese que no te deja dormir tranquilo y te quita parte del tiempo que necesitas para descansar.



### Informarse bien

Vivimos en una época en la que hay demasiada información y casi toda está al alcance tu mano. Eso puede ser bueno y no tanto. Los papás de Airuwe le hablaron de la importancia de informarse con fuentes confiables y no creer todo lo que dicen las redes sociales. Le dijeron que tener demasiada información puede traer sentimientos como ansiedad y angustia.

De igual forma, los papás de Airuwe lo animaron a darle un uso responsable a las plataformas en internet para que las disfrute, pero con cuidado. Le recomendaron no dar información personal a nadie, y tener unos tiempos limitados para estar en redes como YouTube.

### Desconexión

Y es justamente porque las pantallas se han vuelto herramientas esenciales durante la pandemia, que también se hace necesario descansar de ellas. Para Airuwe, su tiempo sin pantallas es el momento para hacer yoga, leer un libro (en estos momentos anda muy entusiasmado con uno que se llama Las mil y una

noches), ayudar en su casa con lo que toque hacer, dibujar, escuchar música (le encanta oír las bandas sonoras de sus películas favoritas) y hasta cocinar. ¡Hay tantas opciones!

### Protección al salir de casa

El riesgo del virus continúa. No hay que desconocerlo y tampoco relajarse con las medidas de protección. Y mientras llega una vacuna, las recomendaciones siguen siendo casi las mismas: lavarse bien las manos, usar tapabocas, mantenerse a dos metros de los demás mientras sea posible y no asistir a reuniones donde haya muchas personas.

Airuwe no supo en qué momento le cambió la vida. Tampoco sabe si se trata de una "nueva vida". Pero es la vida, la única que tiene, en la que hay que seguir adelante, feliz.



# LA AGENDA EN CASA

## **Una maravillosa amistad con un pulpo**

Un bosque de algas marinas es el lugar en el que se desarrolla esta historia de la vida real. Lo asombroso de todo es que no es ficción. Es un relato visual real de la amistad que un hombre entabla con un pulpo, una relación que además del mundo subacuático muestra todo lo que es capaz de existir en nuestro planeta. Puedes ver 'Mi maestro el pulpo' en Netflix.  
<https://youtu.be/1HBKCE8j7EQ>

## **Aprende en Khan Academy Kids**

Esta es una app muy fácil de usar que incluye actividades educativas, libros, canciones y juegos para niños. Por ahora la app está disponible solo en inglés, lo que te puede ayudar a aprender y reforzar la práctica de este idioma. Gratuita para dispositivos Android e iOS.  
<https://es.khanacademy.org/kids>

## **Mira la Luna como nunca lo has hecho**

Está ahí. Siempre lo ha estado. Es nuestro satélite natural. En esta página de la NASA dedicada a la Luna podrás investigar todo sobre ella. Sus fases, la temperatura, el número de humanos que la han visitado y el lugar exacto donde han alunizado, su geografía, historia, ciencia... casi todo explicado de forma visual y gráfica. Una experiencia fenomenal.  
<https://moon.nasa.gov/>



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

