

# EL Manatí

## Compañeros Inseparables



# Contenido

8

Compañeros  
inseparables

5

Con  
sabor

4

El  
recreo

11

La agenda  
en casa

10

Cómo cultivar  
tu propio huerto

6

Manos a  
la obra

REVISTA EL MANATÍ / AÑO 15 / No. 43 / Agosto de 2022

**Dirección:** Eduardo Meola

**Comité Editorial:** Eduardo Meola, Luis Fernando Montoya, María Alejandra García, 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

## Hola queridos amigos y amigas:

Quien diga que las mascotas no son un miembro más de la familia es porque nunca ha tenido una. Sabrás bien que no se trata tan solo de un animal que “vive con nosotros”. Es mucho más que eso.

Las mascotas contribuyen a reforzar tu autoestima y aumentan la capacidad de ser empáticos con los demás. Y en la convivencia con una mascota está involucrado el acto de dar y recibir amor.

Por eso, Airuwe, nuestro manatí, ofrece en esta edición varios consejos sobre cómo cuidar a tu mascota y contribuir al bienestar de la que es, sin lugar a dudas, tu adoración. De paso, conocerás a Guido, el loro colorido y parlanchín que es inseparable de Airuwe.

En esta edición encontrarás además, deliciosas recetas de batidos de frutas, saludables todas, y fáciles de preparar. Aprenderás a construir una cancha de fútbol y un laberinto con cartón como base.

También encontrarás consejos sobre cómo construir tu propio huerto, empezando con una maceta. ¡Serás testigo del milagro de una vida que germina!

### Enhorabuena, aquí está Manatí para ti.

¡Abrazos!



# EL RECREO

No olvides contarnos todas **tus historias y aventuras** al correo electrónico:  
**[club.elmanati@axacolpatria.co](mailto:club.elmanati@axacolpatria.co)**



# Batidos de frutas deliciosos y saludables



Los batidos de frutas son más deliciosos de lo que crees y pueden ser una elección genial para varios momentos en casa porque son saludables, por supuesto, con todas sus vitaminas, antioxidantes, azúcares naturales y fibra, y porque caen bien en cualquier momento del día. Además, son fáciles de preparar y tienen vivos y apetitosos colores.

Te dejamos dos opciones para preparar unos ricos batidos de frutas. Pero antes, tres asuntos importantes:

1. Prepárate para usar tu creatividad como un laboratorio.
- 2 Sabemos que ya eres capaz de hacer muchas cosas solo, pero por favor, antes de usar objetos como cuchillos y licuadoras, necesitas la supervisión de un adulto (la seguridad ante todo).
3. Vuelve a leer el punto dos.

## Batido de banano y frutos rojos

### Ingredientes:

- Banano
- Frambuesas (o fresas o arándanos)
- Leche de avena (o yogurt sin azúcar)
- Hielo
- Miel

1. Quítale la cáscara al banano.
2. Córtalo en trozos.
3. Lava bien las frambuesas.

4. En la licuadora, agrega la leche de avena o el yogurt sin azúcar.
5. Agrega un poco de miel o el endulzante que prefieras (no te excedas).

6. Agrega las frutas a la máquina, el hielo y bate hasta que se forme el líquido.
7. La textura ideal de los batidos es un punto medio entre líquido y espeso, casi que como una malteada.

Al momento de servir, puedes agregarle una hojita de menta o yerbabuena para que se vea espectacular.



## Batido verde y refrescante

### Ingredientes:

- Manzana
- Kiwi
- Limón
- Agua
- Hielo

1. Corta la manzana (puede o no tener cáscara, lo que te guste a ti)
2. Pela el kiwi y córtalo en trozos

3. Agrega los trozos de manzana y kiwi a la licuadora.
4. Exprime el limón y que el zumo vaya al vaso de la licuadora.

5. Agrega un poco de agua y hielo.
- Prende la máquina y exprime hasta que todo quede de un color verde uniforme.

¡Sirve,  
comparte y  
disfruta!



# CANCHA DE FÚTBOL CON MATERIALES RECICLABLES

Sobra decir que lo importante aquí es divertirse. El reto es hacer una cancha de fútbol y un laberinto con materiales reciclables o amigables con el medio ambiente.



## Materiales:

- La tapa de una caja de zapatos
- Cartulina o papel
- Pintura o marcadores (verde y blanco)
- Vaso desechable de papel
- Tijeras
- Cinta
- Canica
- Pitillos

**1.** Pon la tapa de la caja boca arriba, es decir, que la parte interna sea la visible (esta será el "estadio").

**2.** Mide el papel o la cartulina para que quede dentro de la caja (esta será la cancha o el césped) y corta según sea el caso para que se ajuste.

**3.** Pinta el papel o cartulina de verde, como si se tratara de una cancha de fútbol. Posteriormente, delinea con rayas blancas las áreas y el círculo central.

**4.** Corta la parte de abajo del vaso de papel (déjalo sin fondo).

**5.** Luego corta el vaso por la mitad. Cada mitad es una de las porterías.

**6.** Pega las porterías a la cancha con cinta.



Una vez esté lista, saca la canica que es el balón de fútbol y cada jugador debe soplarla para meter el gol. Se sopla con los pitillos, lo que lo hace más emocionante.

# LABERINTO CON OBSTÁCULOS

El juego consiste en que la canica llegue desde el punto de partida a la meta.

## Materiales:

- Cartón
- Lápiz
- Bisturí
- Canica
- Regla
- Colbón

**1.** Toma un cartón y asegúrate de que tenga 30 cm de ancho por 30 cm de largo.

**2.** Dibuja un patrón de laberinto y los obstáculos en forma de círculo.

**3.** Recorta los círculos con el bisturí.

**4.** Levanta bordes de cartón de 2 cm de alto a la superficie de 30 cm x 30 cm y pégalos para encerrar el cuadrado.

**5.** Con recortes de 2 cm de alto, ubica las "paredes" del laberinto.

**6.** Deja esto ahí por un momento y haz una superficie de cartón que tenga 30.1 cm x 30.1 cm

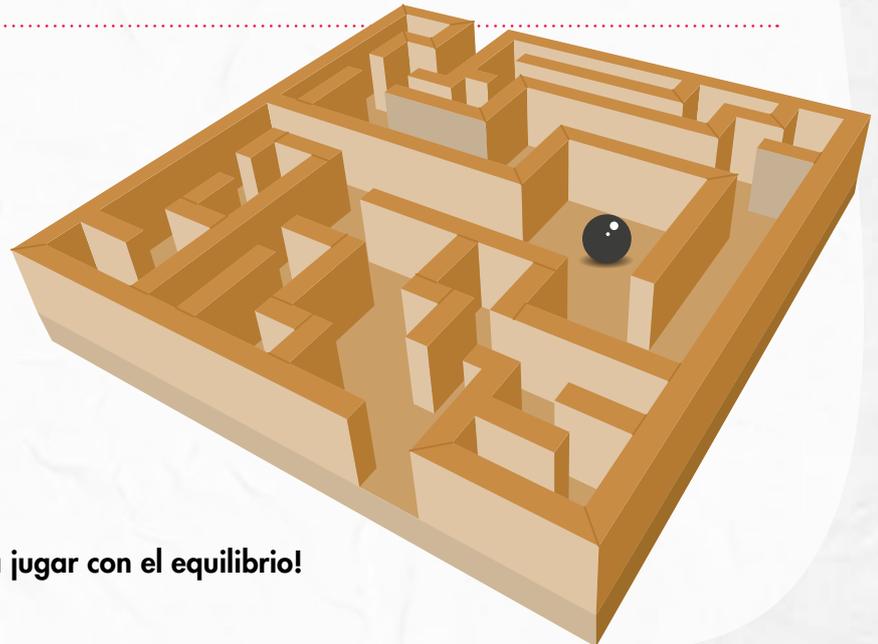
**7.** Agrégale paredes en los cuatro lados de 5 cm de alto.

**8.** En una de las esquinas, dibuja y recorta una pequeña puerta (la salida del laberinto).

**9.** Haz dos tiras de 2 cm de alto y pégalas a izquierda y derecha por el lado interno. Esto es lo que "hará flotar" la parte del laberinto.

**10.** Pon el laberinto encima de esta caja.

**11.** Define cuál es la salida y la meta.



¡Pon la canica y a jugar con el equilibrio!

# Compañeros Inseparables

**A**iruwe, nuestro querido manatí, tenía que hacer una tarea para su clase de Español, en la que debía explicar por qué las mascotas son tan importantes en nuestras vidas. Y para empezar a hacerla buscó primero en el Diccionario de la Real Lengua Española el significado de la palabra "mascota". La respuesta dice así:

*Animal de compañía.*

Airuwe, con su curiosidad inagotable, sintió que no era una respuesta suficiente. Entonces pensó en la diferencia entre un gato y un tigre, ambos felinos, y buscó en el diccionario la palabra "domesticar". La respuesta dice así: reducir, acostumbrar a la vista y compañía del hombre al animal fiero y salvaje.

A Airuwe se le quedó grabada una palabra de esa respuesta: acostumbrar.

Es preciso lo que había estado buscando para hacer su tarea y hablar de Guido, su loro, porque tanto él como el ave se han acostumbrado a su presencia mutua, a los hábitos que han

construido con las horas que se convierten en días y los días que se vuelven semanas.

Guido tiene una voz potente y los científicos reconocen a los de su especie con el nombre de Amazona ochrocephala, el mejor hablador entre los loros americanos, según expertos.

En la mañana, la potencia vocal de Guido se hace sentir. Es justamente cuando Airuwe acude a su encuentro, en medio de la selva, y hablan de las mascotas de los humanos. De lo que cada uno sabe sobre ellas. ¿Y qué es lo que Airuwe y Guido saben sobre las mascotas?

Lo que vas a leer a continuación.

## ANIMALES DOMÉSTICOS

A diferencia de los animales salvajes, los domésticos son aquellos que dependen del ser humano para sobrevivir. Somos los seres humanos quienes debemos proveer el sustento necesario para su mantenimiento: agua, alimento, sombra y refugio.

Guido le mencionó a Airuwe las "5 libertades básicas" que le comentaron unos amigos de la organización World Animal Protection:



Los animales deben vivir: Libres de hambre y sed; de dolor, lesiones y enfermedades; de miedo y estrés; de incomodidades y libres para poder expresar el comportamiento normal de su especie. Airuwe, a su turno, le dio recomendaciones para cumplir con esas libertades.

**Sobre la alimentación:** alimentar bien a una mascota implica estudiar qué es lo que come ese animal y qué es lo que NO puede comer, porque podría comprometer su salud. También, implica entender que un cachorro no come las mismas porciones al día que un adulto, y por lo tanto hay que servirles raciones acordes para su desarrollo. El agua, mantener hidratados a los animales, es esencial.

**Sobre la higiene y salud:** muchos animales no requieren un baño con frecuencia. El gato, por ejemplo, si se mantiene en casa no requiere de una rutina de baño, y a muchos perros el cepillado diario les funciona mejor que una "ducha". Y una mascota, al igual que sus dueños humanos, requiere cada tanto un corte de uñas, pelo y una higiene que la proteja de parásitos incómodos (y peligrosos) como pulgas y garrapatas. Muchos lugares exigen que animales como perros y gatos estén vacunados contra la rabia (una enfermedad).

**Sobre un refugio:** no es solamente un lugar para dormir y otro para hacer sus necesidades. Un lugar ideal para una mascota es aquel que también lo protege del frío y del calor.

**Sobre la felicidad de una mascota:** los

gatos ronronean, los perros mueven la cola, y cada animal se esfuerza por demostrar su cariño genuino. Pero no todo puede ser una relación humano-mascota. Es necesario que, por ejemplo, los perros den paseos, que los gatos tengan espacio para saltar y estirarse, que los peces naden... que puedan comportarse naturalmente según lo que son: criaturas sociales e inteligentes que perciben el mundo de manera distinta.

**Finalmente, un aspecto clave:** no podrás hacerlo todo tú solo. Si se enferman, si sufren de alguna herida, si ves que no están comiendo, consulta con papá y mamá, y que ellos llamen a la veterinaria, donde están las personas expertas para lidiar con las mascotas.

### Tareas según la edad

No importa si tienes 3 años o 10. Todos podemos tener responsabilidades a la hora de cuidar a las mascotas.

Los amigos de la Fundación Affinity idearon una forma para que cada niño, sin importar su edad, pueda estar involucrado con el cuidado (y felicidad) de su mascota.

Si deseas saber qué puede hacer un niño entre los 3 y 6 años, o uno de 10, consulta este texto haciendo clic aquí.



# Cómo cultivar tu propio huerto

Vivimos en un planeta que es favorable a la vida. No nos percatamos de eso muy a menudo, pero cada respiración que damos es una prueba de ello.

Una semilla que crece es otra evidencia del poder de la vida en este planeta. Es por eso que en esta edición de Manatí te mostramos cómo cultivar tu propio huerto.

## Vas a necesitar:

- Tierra
- Semillas
- Maceta o matera
- Agua
- Pala

## Paso a paso

- Decide qué es lo que vas a sembrar. Pueden ser hortalizas, verduras o frutas. Acelga, calabacín, rábano, cilantro, ají, cebolla... las opciones son muchas. Puedes conseguir las semillas en un vivero o mercado.
- Una vez escogida la planta, identifica un lugar bien iluminado para que pueda crecer. Puede ser un jardín, una terraza o un balcón.
- La maceta debe ajustarse al tipo de planta que vas a sembrar. Por ejemplo, si requieren de mucha raíz, es necesaria una maceta con más profundidad.
- Agrega la tierra en la maceta.
- Haz huecos de 2 cm de profundidad.
- Inserta la semilla y tápala con tierra.
- Suavemente, riega la maceta con agua y asegúrate que las semillas no salgan a la superficie.
- Riega con frecuencia cada vez que veas el sustrato seco.

Cada semilla tiene un tiempo distinto de germinación, así que no te afanes; unas pueden tardar más que otras. Lo importante es que no descuides el proceso de germinación.

Ten en cuenta que cuando la o las semillas crezcan lo suficiente, probablemente se necesite un trasplante a una maceta más grande o un jardín y, a partir de ahí, esperar el tiempo para la cosecha. Algunas pueden tardar meses, otros años.

# LA AGENDA EN CASA

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

## **SUPER GIANT ROBOT BROTHERS**

¡Una película animada de acción! Dos hermanos robots, Shiny y Thunder, tienen una misión: defender a la Tierra del ataque de monstruos espaciales. Pero, primero, ¡tienen que dejar de pelearse!

**Netflix**

## **SOFA**

Se llama Salón del Ocio y la Fantasía, y por sus iniciales se le conoce como SOFA. Es el lugar ideal para los amantes de los cómics, los juguetes de colección y una vasta variedad de hobbies e intereses de la cultura pop. Hay un pabellón dedicado a los niños.

¿Cuándo?

**Del 13 al 17 de octubre**

¿Dónde?

**Corferias, Bogotá**

Más información en

<https://www.enelsofa.com/sofa2022/>

## **ARTBO**

Bogotá se convierte en una gran plaza de arte con muchas propuestas. Una de las más importantes es ArtBo, la Feria Internacional de Arte de Bogotá.

¿Cuándo?

**Del 26 al 30 de octubre**

¿Dónde?

**Corferias**

Más información en <https://www.artbo.co/>



