

# EL Manatí

Sácale provecho a  
tus vacaciones



WILLADO Superespecialidad

# Contenido

# 8

Sácale provecho  
a tus vacaciones

# 4

El  
recreo

# 5

Con  
sabor

# 10

No derrochemos  
el agua

# 11

La agenda  
en casa

# 6

Manos a  
la obra

REVISTA EL MANATÍ / AÑO 15 / No. 44 / Noviembre 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:

Va-ca-cio-nes. ¿Existe una palabra más feliz? Decirla es casi que dibujarse una sonrisa. Para Airuwe, nuestro Manatí, no existe una temporada más alegre en el año. Por eso, para aprovecharla al máximo, él te dará una lista de consejos que te serán de mucha utilidad. Al aire libre, con la familia, en la ciudad, en el campo, en la sala de la casa: las vacaciones se viven donde sea.

En esta edición de Manatí encontrarás, además, un reto. Consiste en darle un giro a las verduras y prepararlas para que luzcan y sepan deliciosas. ¡Vienen en forma de galletas y croquetas! La creatividad también se pone a prueba para convertir platos de cartón en animales.

En nuestra sección de medio ambiente y sostenibilidad te enterarás por qué es importante no malgastar el agua y Airuwe nos contará qué podemos hacer para optimizar el uso del recurso más preciado de nuestro planeta. ¿Tienes más ideas para cuidar el agua? Por supuesto que son bienvenidas. Súmate a la lucha por un mundo mejor.

**Felices vacaciones. Va-ca-cio-nes.  
¡Disfrútalas!**



# El RECREO

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



# ¿Crees que no te gustan las verduras? Te retamos a pensarlo de nuevo con estas recetas.

Importante: antes de usar cualquier elemento que pueda cortar, como un cuchillo, o cualquier artefacto que tenga que encenderse, verifica con un adulto si puedes hacerlo.

## Galletas de zanahoria

### Ingredientes:

- Zanahoria rallada (media taza)
- Harina integral (media taza)
- Nueces picadas (media taza)
- Harina de avena (1 taza)
- Vainilla (media cucharadita)
- Polvo para hornear (media cucharadita)
- Canela
- Huevo (1)
- Aceite de coco (2 cucharadas)
- Miel de abeja (1/4 de taza)

1. En un bol agrega la harina integral.
2. Ahí mismo, agrega la harina de avena.
3. Agrega las nueces picadas.

4. Añade el polvo para hornear, la vainilla y un poco de canela. Revuelve.
5. En otro bol, agrega el huevo.

6. Luego la zanahoria. Agrega la miel y el aceite de coco. Revuelve.
7. Agrega la mezcla resultante al primer recipiente, donde están las harinas. Revuelve de nuevo.

8. En una bandeja (puede tener papel encerado para que no se peguen) pon las masitas de galleta. Una vez esté llena la bandeja, métela al horno por 30 minutos a 180 grados centígrados.  
**¡A disfrutar!**

## Croquetas de espinaca horneadas

### Ingredientes:

- Espinacas crudas (puede ser un paquete)
- Cebolla (1)
- Ajo
- Queso parmesano
- Huevos
- Harina con polvo para hornear
- Sal
- Pimienta
- Limón

1. Pídele ayuda a un adulto para que lave la espinaca y la pique en trozos pequeños. También pídele que pique la cebolla, los dientes de ajo y los sofría en una sartén aparte.
2. Agrega las espinacas en una olla.

3. Exprime un limón y ponle el zumo a las espinacas.
4. Suma la cebolla y los dos dientes de ajo picados ya sofritos.

5. Agrega queso parmesano rallado.
6. Añade pimienta y sal al gusto. Revuelve.

7. Agrega uno o dos huevos, dependiendo de la cantidad de espinaca. Revuelve.
8. Agrega harina y revuelve de nuevo. Puede ser un cuarto de taza de harina.

9. En una bandeja, pon las croquetas del tamaño que desees. Lleva la bandeja al horno por 10 minutos a 210 grados.

10. Pasados estos 10 minutos, saca la bandeja y voltear las croquetas. Regresa la bandeja al horno por 5 a 8 minutos. Estas croquetas sirven para acompañar otros platos.

# ANIMALITOS CON PLATOS DE CARTÓN

¿Por qué no darles otro uso a esos platos de cartón antes de desecharlos? Te mostramos algunas ideas sencillas como hacer una cebra y una ballena.

## Materiales (Cebra):

- Plato de cartón blanco
- Marcador negro
- Lápiz
- Colbón
- Cartulina blanca
- Pintura negra
- Tijeras

**1.** Sobre el plato dibuja con el lápiz el rostro de la cebra. Las orejas van por fuera del plato redondo.

**2.** Luego pinta con el marcador negro, teniendo en cuenta el contraste blanco del plato.

**3.** Para hacer los orificios nasales puedes hacer dos puntitos de cartulina y pintarlos de color rosa o beige, recortarlos y pegarlos sobre la nariz.

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

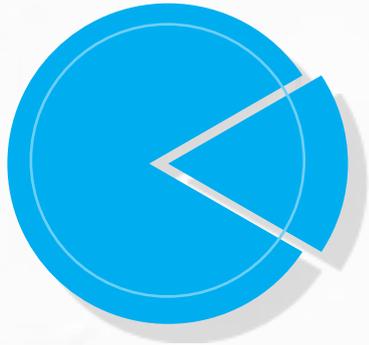
**5.** Finalmente, podemos hacer la crin o melena de la cebra con un trozo de cartulina pintado de negro (puede ser con pintura, si deseas).

**6.** Recorta en tiritas la cartulina, dejando una base para pegar el bloque sobre el plato. Así queda la forma de la crin en medio de las orejas.

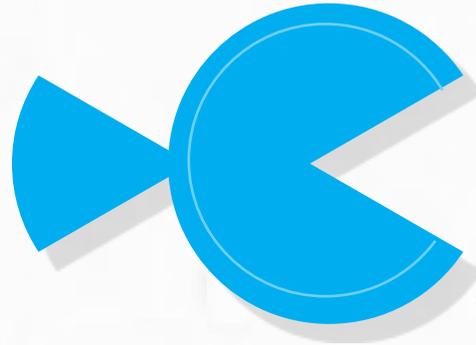


## Materiales (Ballena):

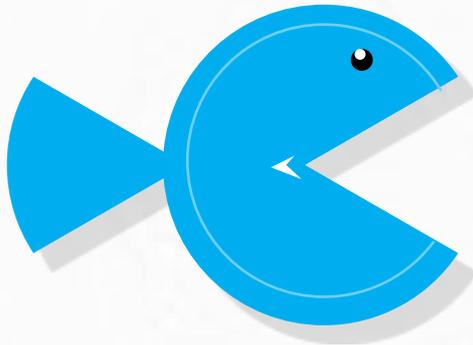
- Plato de cartón
- Colbón
- Tijeras
- Pinturas



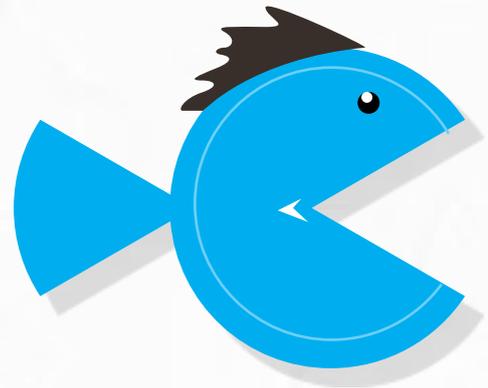
- 1.** Pinta el plato con color azul.
- 2.** Recorta el plato redondo con un triángulo que vaya hasta el centro del círculo (debe quedar como la cara de Pac-Man).



- 3.** No botes la parte cortada. Esa es la cola de la ballena. Pégala de manera invertida atrás de la boca.



- 4.** Hazle detalles a la ballena. Pliegues, ojos, barbitas.



- 5.** Con papel puedes extender el tamaño de la cola de la ballena cuanto desees.

# Sácale provecho a tus vacaciones

**E**l sonido más esperado: el del timbre que indica que terminó el año escolar y empiezan las vacaciones. ¿Has sentido esa emoción? Por supuesto que sí. Airuwe no es la excepción.

Levantarse sin pensar en el horario, desayunar y quedar libre, relajarse. A continuación, te damos algunas recomendaciones para sacarle el máximo provecho a tus vacaciones.

## - Haz una lista de deseos.

Saca papel y lápiz y arma una lista de todas las cosas que te gustaría hacer. Todas, por muy difíciles que parezcan, como ir a ver tortugas gigantes en las Islas Galápagos o ballenas en el Pacífico, aprender un idioma o construir una casa en el árbol. Y cosas más fáciles, como ir al cine, descargar un nuevo juego, llenar un álbum de figuritas. Todo cabe,

no hay límite.

- **Ahora reduce la lista con tus favoritos.** De todo lo que anotaste, escoge entre 5 y 10 deseos. ¿Por qué? Esto te ayudará a organizarte mejor y sabrás cuáles puedes hacer tú solo y con cuáles necesitarás ayuda. Además, encontrarás la mejor solución sobre cuándo será el mejor momento para hacerlo.

## - Y si no logro hacer todos

**los planes, ¿qué pasa?** La lista de deseos es tan solo una guía, no un compromiso obligatorio. Así que no te frustres si no logras hacer todo o si no encuentras la forma de cumplir con un objetivo. Al final, lo más importante es sentirse bien y disfrutar el momento. Habrá días en los que simplemente no quieres hacer nada, y eso, "estar sin plan", también



es una forma saludable de vivir las vacaciones.

- **La importancia de una rutina.** Gran parte de la dicha de sentirse en vacaciones es justamente vivir los días de forma diferente. Sin embargo, hay rutinas que facilitan la vida y, además, pueden hacer parte de las normas de casa que sí o sí hay que cumplir: tender tu cama, organizar el desorden antes de ir a dormir, llevar los platos a la cocina una vez termines de comer, acostarte casi a la misma hora.

- **Registra tus vacaciones.** Toma fotos, escribe un diario, ¡documenta tus momentos felices!

### Esta es la lista reducida de Airuwe para sus vacaciones inolvidables.

1. Jugar en la piscina con mis amigos.
2. Aprender a preparar masa para pizza.
3. Ver documentales sobre el espacio, los océanos y la naturaleza.
4. Armar un rompecabezas.
5. Visitar a los primos que viven en la Costa Atlántica.
6. Descubrir nuevos libros.
7. Jugar fútbol, escondidas, teléfono roto, encostalados.
8. Hacer un cómic.
9. Sembrar una planta.
10. Acampar en el páramo con mi familia.
11. Ir a cine.



# No derrochemos el agua



**E**l agua es por mucho nuestro recurso máspreciado. Es un elemento vital para la generación de vida; por eso es que las sondas y naves enviadas a explorar nuestro sistema solar siempre buscan rastros de agua, porque donde hay agua se permite la vida.

El 71 % de la superficie de la Tierra está cubierta por agua, la de los océanos. Un porcentaje minúsculo, tan solo el 3 %, es agua dulce, apta para el consumo humano. Pero también para el consumo de tantas especies animales y vegetales que habitan aquí. Todos los días de tu vida tienes una relación con el agua. Pero no solo al mojarte durante el baño: cuando prendes el televisor, cuando comes tu plato preferido, cuando te pones la camiseta del equipo que te gusta, casi todos los procesos de nuestra cotidianidad pasan por el agua. Generar electricidad, fabricar ropa o reforestar un bosque, requiere agua.

Para Airuwe, por ejemplo, una de las fechas más importantes del año es el 22 de marzo. Se trata de la fecha escogida por la Organización de Naciones Unidas (ONU) para celebrar el Día Mundial del Agua, una jornada dedicada en todo el mundo a la reflexión y concientización del cuidado de ese preciado líquido.

**¿Cómo ahorramos agua? ¿Cómo podemos tener un consumo responsable? Airuwe nos regala unos tips:**

- Entiende cómo funciona el ciclo del agua. Puede que en la escuela nos lo hayan enseñado con carteleras o gráficos, pero mira en el ambiente cómo se calienta el agua, cómo se evapora, se condensa y posteriormente hay lluvia, que es cuando se precipita. Asimilar cómo funciona este ciclo es un paso para entender las consecuencias del cambio climático.
- Asegúrate de no dejar goteando las llaves de la casa. Más de 30 litros al día se pueden derrochar con una llave que gotea.
- Una cosa a la vez. Cierra la llave mientras te cepillas los dientes. Mantenla cerrada mientras te enjabonas durante el baño matutino.
- Siembra una planta (o una huerta) y descubre su necesidad de agua y cómo se transforma una semilla gracias a ella y a la energía solar. Reutiliza el agua con la que se limpian las verduras en la cocina para regar las plantas. También puedes recogerla de la lluvia.
- Siéntete afortunado. Según la ONU, más de 2.000 millones de personas en el planeta no tienen acceso a agua potable.
- Evita bañarte en tinas. Requieren demasiados litros de agua para su llenado (más de 200).
- Si ayudas en la limpieza de casa, no uses mangueras para "barrer".
- Las pistolas de agua son geniales. Pero su uso constante puede derrochar bastante este recurso. Revisa qué juguetes utilizan agua de manera constante y qué uso responsable les puedes dar.

# LA AGENDA EN CASA

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

## **COPA MUNDIAL DE LA FIFA QATAR 2022**

Qatar es un país muy pequeño ubicado en el este de la península arábiga. Y del 20 de noviembre al 18 de diciembre será sede del mundial de fútbol, probablemente la última copa del mundo que jueguen futbolistas como Lionel Messi y Cristiano Ronaldo. En Colombia podrás ver los partidos por Caracol, RCN y DirectTV.

## **REGRESA EL GATO CON BOTAS**

El popular Gato con Botas que el mundo conoció en la saga de Shrek vuelve a los cines. Esta vez en una aventura llamada "El último deseo". ¿Le queda solo una vida al gato? **Descúbrelo en los cines del país desde el 22 de diciembre.**

## **PROGRAMA DE NAVIDAD**

La Orquesta Filarmónica de Bogotá presentará un repertorio de Navidad el 18 de diciembre a las 11 a.m. en el Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo. **La edad mínima recomendada es de 5 años en adelante. Las boletas cuestan desde \$ 20.000 hasta \$70.000 pesos.**  
[teatromayor.org](http://teatromayor.org)

## **CARNAVAL DE NEGROS Y BLANCOS**

Barranquilla tiene su carnaval. Cali y Manizales tienen su feria. Medellín la de las flores. Pasto tiene el Carnaval de Negros y Blancos. Sin duda, la fiesta más grande del sur de Colombia. Tradicionalmente ocurre los primeros días del año, y esta nueva edición será del **2 al 7 de enero de 2023. Hay planes para todas las edades, uno de los más recomendados es el "Día del Carnavalito".** [carnavaldepasto.org](http://carnavaldepasto.org)



