

BIG BANG TACÓN

Revista Digital Centro Joven El Tacón

Nº 23



BIG BANG TACÓN

Tu revista digital del Centro Joven El Tacón, con vuestros artículos y las actividades que más te interesan. ¡No te lo pierdas!

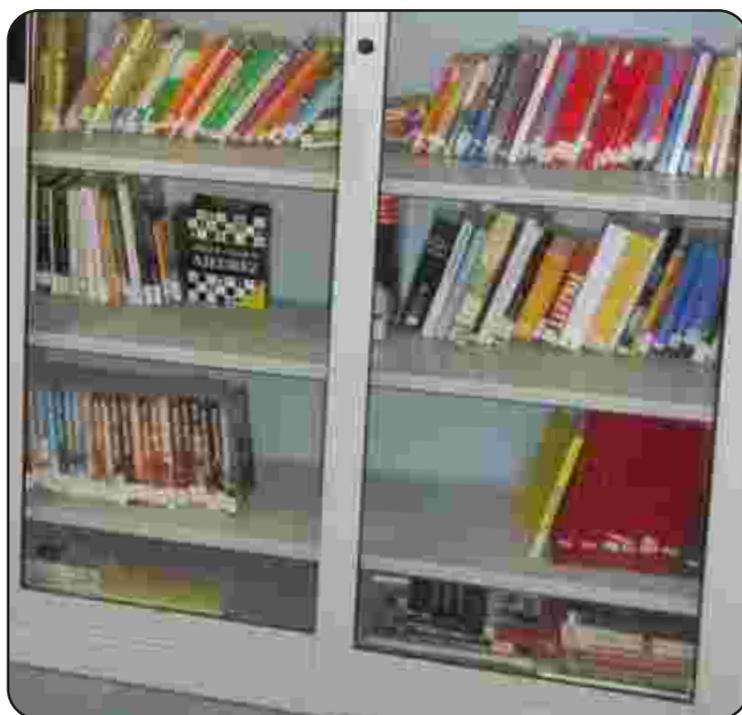
Big Bang Tacón todos los cuatrimestres en tu correo electrónico

CONTENIDO



Lo que hemos hecho	2
Lo que vamos a hacer	3
De Zarautz al Leza	4
Tienda Gratis	5
Taconismo	6

Para Jóvenes	7
Para Padres	9
Participa	10
Contacto	10



EQUIPO DE REDACCIÓN



Equipo de redacción de este número:
Fahad, Ghulam, Shazaib, Omar M., Alba M., Natalia B., Rodrigo M. y Asier Marín y el equipo de monitores del Centro Joven El Tacón

Esperamos que en el próximo número aparezca tu nombre.

LO QUE HEMOS HECHO

Excursi3n
Barranco de los Infierno



En forma



Experimentos locos



Have fun



Tatuajes de henna



Taller de masajes

Piscina



Primeros Auxilios

Taller de igualdad



Semana de Europa



LO QUE VAMOS A HACER



Maratón de cortos.

Dentro de la actividad "De Cine", podremos disfrutar de un maratón de cortos de animación.

Ven al Centro la mañana del viernes 4 de septiembre con tus palomitas y pasa un buen rato.



Tu foto de verano

Comparte con nosotros tus experiencias de este verano y muéstranos tus mejores fotos. Entre todos crearemos un álbum con las fotos feraniegas de todos los socios.

Será el lunes 7 de septiembre, ven y danos un poco de envidia de lo bien que has vivido el verano.



Pañuelos Mateos

Antes de las Fiestas de La Vendimia nos prepararemos para ellas realizando nuestros pañuelos mateos personalizados. Será el día 17 de septiembre a partir de las 18:30h.

También pondremos el Centro a tono con las fiestas, el día 18 de septiembre por la tarde ayúdanos a decorar el Centro para San Mateo.



Acampada +14:

Este año la actividad de Acampada para los socios de más de 14 años se traslada a septiembre. Será el lunes 7 y martes 8. Disfruta de los últimos coletazos del verano antes de comenzar el curso y apuntáte a unos días de aventura.

Pásate por el Centro Joven e infórmate.



San Mateo

Como todos los años tenemos programación especial para los días de San Mateo. También hacemos un cambio de horario, abrimos del 22 al 25 de septiembre de 12:00h a 14:00h y de 17:30h a 20:30h. Hay actividades especiales para todos los gustos, pásate por el Centro e infórmate.



Degustaciones Mateas:

Dentro de la programación especial de San Mateo, destacamos nuestras ya trrtradicionales degustaciones matutinas.

Haremos Patatas Bravas, Zapatillas de Jamón, Champis y Rabas de Huerta. No lo dejes pasar y ven al Tacón las mañanas del 22 al 25 de septiembre. Infórmate de los días y participa.

¡IMPORTANTE!

El 10 de septiembre volvemos a nuestro horario habitual con unas jornadas de Puertas Abiertas para que puedas conocer el Centro Joven el Tacón.



DE LA PLAYA A LA MONTAÑA



Hola, soy un socio del Tacón que en 2 semanas ha podido participar en las excursiones que organiza el Centro Joven El Tacón.

en la primera excursión fuimos a la playa. El día era muy bueno y prometía un buen día en la playa.

Por la mañana hicimos una pequeña visita a la ermita que sale en la película "8 apellidos vascos", la verdad es como la había visto me resultó muy curioso poder visitarla. Pasamos un buen rato por allí haciéndonos fotos.

Después ya nos fuimos a la playa donde pasamos el resto del día. la verdad es que el día estuvo muy bueno y nos pudimos bañar a gusto y disfrutar de las olas. Pasamos también buenos ratos en las toallas comiendo todos juntos, en la arena... pero lo mejor, sin duda, es el mar.

La excursión estuvo muy bien, un día de tranquilidad justo después de acabar el curso es lo que más nos apetecía a todos. Trataré de repetir.

Una semana después fuimos a realizar el descenso del Cañón del Río Leza. Es una excursión que me gusta mucho y este es el tercer año que la hacía. De las excursiones del Centro es de las que más me gusta.

El autobús nos acercó a Soto desde donde íbamos a empezar el descenso del Cañón. Este año hacía muchísimo calor y como no había llovido desde hacía bastante tuvimos que andar más tramo que otros años por el cauce del río seco. La ventaja es que avanzamos bastante rápido hasta encontrar las primeras pozas. Fue como un oasis en medio del desierto, tras tanto rato bajo el Sol, poder encontrar una poza para refrescarnos. A partir de ese momento comenzó lo divertido. Tramos con agua, pozas, toboganes naturales, torrentes, y sitios para poder saltar al agua. Estos saltos es lo mejor de todo y como íbamos con tiempo pudimos disfrutar de cada poza. En medio del descenso paramos varias veces a tomar fuerzas y a comer.

Una excursión de aventura muy recomendable a la que intentaré ir el año que viene si vuelve a salir.

La verdad es que disfruto de las excursiones del Centro Joven y procuro no perderme ninguna. ¿Cuál es la siguiente?



Rodrigo M.

VISITAMOS LA TIENDA GRATIS



El pasado día 24 de junio desde los tres Centros Jóvenes de Logroño un grupo de participantes acudieron a conocer la Tienda Gratis. Un espacio donde puedes dejar o llevarte lo que consideres conveniente sin necesidad de utilizar dinero u otra gratificación. Es un lugar para la reflexión sobre el consumismo donde se recicla y reutiliza las prendas y los objetos que traen las personas. Está destinado a todo el mundo porque queda eliminado el dinero y se potencia la segunda mano.

La Tienda Gratis está situada en el Centro Cívico de Madre de Dios (c/ Madre de Dios, 13). Su horario de apertura son los domingos de 10.00 a 12:00h.

Nuestros jóvenes Fahad, Shazaib y Ghulam nos cuentan que les pareció acudir a la Tienda Gratis. Lo que más nos gustó de este espacio, al que acudimos por primera vez, fue el poder llevarnos varias cosas como unos comics de Ben 10 o unos pantalones cortos que necesitábamos. Fue una pena el que no tuvieran un bañador para mi, comenta Ghulam.

Tener una tienda gratis es muy interesante ya que cuando una prenda de ropa te queda pequeña la podemos llevar allí y otra persona sin gastarse dinero puede utilizarla. Creemos que es muy buena idea pero hemos pensado que tal vez tenía que estar más en el centro de Logroño para que todas las personas pudieran ir o tal vez que en cada barrio hubiera una tienda de este tipo.

Nos gustaría agradecer a los voluntarios que nos explicaran el funcionamiento de la Tienda Gratis y nos trataran tan bien. Además de darnos unas botellas de agua muy fresquitas para quitarnos el calor nos ayudaron a buscar lo que necesitábamos, nuestras tallas de ropa o respondernos a cualquier pregunta.

El próximo mes volveremos a ir, ya que este mes ya hemos cogido tres cosas cada uno y no podemos coger más durante el mes de junio. También estamos mirando que cosas tenemos en casa que no utilizamos y poder llevarlas.

Si colaboramos entre todos la Tienda Gratis tendrá más cosas para poder llevarse y más personas estarán contentas.

Fahad (12 años), Ghulam (13 años) y Shazaib (14 años).



ENGANCHADOS AL TACÓN



Queremos compartir con vosotros el porqué llamamos “SECTA” a nuestra experiencia en el Centro Joven El Tacón.

Somos cuatro jóvenes usuarios, los cuales llevamos muchos años formando parte de este Centro Joven. Y queremos compartir con vosotros nuestra primera experiencia en el Centro Joven El Tacón del que ya *“no podemos salir”*. Si continuáis leyendo sabréis cómo fue nuestra entrada en el Tacón.

Asier M: Yo me animé a entrar en el centro con 16 años a raíz de un partido de fútbol, dado que uno de los monitores me invitó a participar en su actividad deportiva, después de terminar la actividad

pregunté si podía acudir al Centro a beber agua, una vez ahí, ese mismo monitor me dio la ficha para que me hiciese socio, la cual como deduciréis entregué.

Natalia B: Yo acudí al centro con 11 años por unos amigos como suele hacer la mayoría de los jóvenes. Nunca olvidaré mi entrada al Centro porque tuve la suerte que con el número de socio que me tocó regalaban una entrada de cine y un combo de palomitas, lo que me hizo mucha ilusión.

Omar M: Yo entre al centro con 14 años acompañando a un amigo que era socio del Centro, una vez dentro uno de los monitores estuvo explicando cómo funcionaba el Centro y me dio la ficha su compañera para que me hiciera socio.

Alba M: Yo entre con 18 años gracias a mi buena amiga Natalia. Mi historia es la más graciosa. Un día Natalia me dijo que la acompañase a imprimir un trabajo al Tacón, lo cual a mi me sorprendió un poco porque el nombre me sonaba a zapatería, luego me di cuenta que era el nombre del Centro. Era temporada de Carnaval, y me propusieron si quería participar, a lo cual yo dije que me daba igual pero ellos se lo tomaron como un sí, la verdad que me lo pasé genial haciendo disfraces y durante el desfile.

Ahora tenemos 21, 19, 19 y 20 años respectivamente y sinceramente no sabemos porqué, pero todos nuestros planes acaban acudiendo al Centro Joven y la verdad es que nos encanta estar en el centro con los monitores, actividades, etc.

Asier M., Natalia B, Omar M., Alba M.

¿CÓMO ENCAJAR LAS CRÍTICAS?

Dime cómo críticas y te diré quién eres... Dime cómo recibes juicios ajenos y te diré cómo quieres ser.

Defenderse de los ataques verbales y encajar los reproches no es una labor sencilla. Se necesitan grandes dosis de confianza y seguridad para recibir la opinión de los demás, y paciencia y autocontrol para criticar a otros de forma constructiva. ¿Cada vez que recibes una censura, tu autoestima se viene abajo?. La crítica te abre los ojos y te das cuenta de que no eres perfecto, que tienes fallos?. Vivimos en una sociedad en la que se sobrevalora el éxito y se menosprecia el fracaso. Por eso cuesta tanto encajar lo que a otros no les gusta de nosotros.

“Nuestra crítica consiste en reprochar a los demás el no tener las cualidades que nosotros creemos tener” (Jules Renard)

Un primer motivo por el que no recibimos con agrado la crítica es por la necesidad de sentirnos aceptados por los demás. Buscamos que nos valoren, que es justo lo contrario de ser criticados. El modo con el que las personas suelen formular reproches es la segunda razón por la que nos cuesta aceptarlos. La mayoría de las veces se hace en tono despectivo, con ira, rabia y por personas que no son capaces de controlar lo que dicen.



El tercer motivo por el que no queremos escuchar cosas negativas sobre nosotros mismos es porque normalmente a ninguno nos gusta equivocarnos, porque hace que sintamos que no somos perfectos.

Existen distintas causas por las que las personas hacen reproches. En cada una de ellas encontrará la fórmula para responder con “asertividad”.

Por rabia. Personas que se han enfadado y necesitan desahogarse diciéndole cómo se ha equivocado y lo mal que lo ha hecho. Proyectan el odio que sienten en ese momento. Son juicios llenos de rabia, dirigidos a la persona y no a lo que ha sido el motivo del conflicto. Estas opiniones dolorosas le hacen sentir ridículo, mala persona... Lo peor de todo es que este tipo de crítica sirve para poco. No comunican qué se espera de ti, ni cómo poner fin al conflicto. Son comentarios destructivos que poco a poco van quemando la relación. Ante esta gente, uno termina por callar y sucumbir, hasta que llega el día en que no puede más y toma decisiones.

La persona que las realiza no tiene por qué tener intención consciente de querer dañarte. Simplemente, le falta capacidad para transmitir su enfado de forma asertiva.

¿Cómo debes actuar con ellos? Pídeles calma y un volumen y un tono de voz normales para una conversación. No te pongas a la defensiva. No servirá para nada. Da ejemplo.

Cuando tengas ese clima de tranquilidad, siéntate y escucha. Estate pendiente de lo que le dicen y pregunta.

Si encuentras que la queja o la petición tienen fundamento, reconoce tu equivocación y comprométete a cambiarlo.

Escuchar la crítica no te obliga a estar de acuerdo con ella o con su totalidad. En este caso, díselo. Todo siempre en un ambiente tranquilo.



Por machacar. A veces, el objetivo es hacer de menos a los otros. Hay personas que solo así se sienten importantes. Como son muy manipuladores, la mayoría de las veces nos damos cuenta tarde, cuando ya nos sentimos débiles y pequeños. Este tipo de comentarios están relacionados con el maltrato psicológico. No permitas que te falten al respeto, no sientes precedentes. Corta a la persona y dile que no se vuelva a dirigir a ti en términos destructivos. No dejes que se explique ni que te argumente si no va a ser bajo un clima de autocontrol.

¿Cómo debes actuar con ellos? Piensa que si ellos no cambian, que es lo más probable, tienes que hacerte respetar. Así que toma decisiones. Mantén un contacto ocular directo y transmite de forma clara y directa, pero sin gritar, que no vas a escuchar ningún comentario en el que se te falte al respeto.

Practica el *tiempo fuera*. Comunica a la persona que vas a salir de la habitación que estáis compartiendo y que no volverás hasta que ella no se calme y podáis hablar sosegadamente. Muchas de estas personas van detrás de ti porque no son capaces de parar y reflexionar, te asfixian. No refuerces su comportamiento prestándoles atención ni dándoles explicaciones.

Si se calma y te habla con respeto, aplica los pasos del punto anterior.

Porque realmente le interesa. Las críticas que valen la pena escuchar son las que desean que puedas mejorar en alguna faceta de tu vida. No siempre se realizan de forma constructiva, pero la intención suele ser buena.

¿Cómo debes actuar? Escucha y se receptivo. Abre la mente y los oídos. Puede que al principio te cueste encajar lo que te dicen, pero trata de quedarte con el fin... ¿Cómo cambiaría tu vida, será para bien, te puede ayudar lo que te están pidiendo? Se curioso y pregunta: “¿Hay algo más que me puedas comentar, hay algo más irritante en mí?”

Si crees que lleva razón, reconócelo. No se trata de ganar una batalla. La persona que te está haciendo el comentario trata de ayudarte. Recuerda agradecerle su valentía y sinceridad e implícate en el cambio.

Si no estuvieras de acuerdo, agrádeselo de todos modos por haberse molestado en ayudarte. Dile, por ejemplo: “Agradezco tu interés por ayudarme, aunque ahora no es el momento de hacer lo que me pides”.

A LA HORA DE HACER CRÍTICAS se deben seguir algunos consejos para aumentar la probabilidad de tener éxito y evitar que la otra persona se sienta mal:

Decide si es importante. ¿Es esta una batalla que deseas tener? Puede ser que sea algo sin importancia, algo con baja probabilidad de repetirse. Si se coge la costumbre de criticarlo todo, terminarás por machacar la autoestima de aquel a quien criticas.

Una sola vez. No insistas, repitas y vuelvas a repetir. El que no te obedezcan no se debe a que no te hayan escuchado, puede ser que la persona no comparta tu opinión, que no tenga motivación para hacerlo o que no sepa cómo poner en práctica lo que le pides. Se breve, claro y conciso.

Cuida las formas. Utiliza un tono de voz tranquilo, no mires con cara de enfado, puedes estar serio, pero no irascible. Piensa que persigues un cambio de la otra persona, no que se sienta mal. Busca además el momento ideal para ello. Hablar cuando uno tiene prisa o cuando está agotado por la noche son momentos poco propicios. No hagas juicios de valor. Empiece la crítica con un “me sienta mal... que me digas que me vas a llamar y luego no lo hagas”. Aquí no estás humillando a la persona ni sacando conclusiones como “te olvidas de mí, no soy importante para ti...”. Simplemente estás diciendo lo que no te agrada.



Hazle saber qué necesitas. “Me encantaría que cuando no pudieras llamarme, me mandaras un mensaje o me hicieras una llamada perdida, así me quedaría tranquila”.

Valora cualquier cambio. Toda variación supone un esfuerzo. Si no recibe una recompensa, la persona puede concluir que el cambio no es importante para ti. Refuézale. Para si ves que la conversación sube de tono. Igual no es el momento adecuado. Pregúntale cuándo podéis hablar de forma tranquila.

Cada vez que recibes o haces un comentario hiriente queda una cicatriz. Las cicatrices curan, pero no desaparecen. A todos nos gusta recibir amor y afecto, incluso cuando somos criticados. Ser asertivos depende de nosotros, hagamos uso de esta baza para tener mejores relaciones personales.

MAMÁ, NO ME GRITES ¡NO TE ESTOY GRITANDO!



Gritar a los hijos envuelve a ambos padres en la mayoría de los hogares. Se estima que este fenómeno corresponde en mayor medida a las madres, porque ellas están más enfocadas en corregir el comportamiento de los hijos día a día que los padres.

Hay varias razones que justifican de alguna manera el grito como estilo de mando:

- Gritar como resultado de nuestra biología.- algunas personas nacen con temperamento colérico que los predispone hacia el grito, como que se les da en “automático”, cada vez que demanden algo es probable que lo hagan con un tono de voz elevado, exigente, impositivo, o de plano gritando.
- Gritar como resultado del modelo paterno con el que fuimos criados.- si nos gritaron consistentemente cuando fuimos niños como la única manera de hacernos entender, de que hiciéramos caso, es muy probable que hayamos aprendido bien la lección “si gritas te obedecen”, entonces repetir el patrón es factible porque ¿a quién no le gusta que lo obedezcan?
- Gritar como resultado del estrés laboral que manejamos.- yo diría que pocos se escapan de esta situación; el trabajo mental o físico demandante, y los horarios extendidos son suficiente para estresar a cualquiera, entonces al llegar a casa si nos encontramos con desorden o desobediencia a las tareas encomendadas, nos frustramos, y ya estresados el grito es inminente.
- Los gritos como consecuencia de la mala relación de pareja que se tiene.- igual que el estrés, la problemática conyugal se convierte en una carga emocional que hace a la persona irritable, intolerante, con bajo umbral de tolerancia a la frustración, y con poca motivación para desempeñar su rol formador, entonces el grito se convierte en una eficaz herramienta de mando.

Hay muchos padres que dicen no calificar en ninguna de estas cuatro situaciones asociadas al grito, sin embargo aseguran que “... si a mi hijo no le grito, no me obedece”, uno de ellos me dijo un día “... el mío sólo contesta hasta la quinta vez que le llamo, y para entonces ya le estoy gritándole”.

En este caso en particular, estamos observando el resultado de un condicionamiento al que se ha llevado al hijo, su respuesta automática obedece a una cantidad de estímulos o códigos que detecta como señal, y lo hace actuar. Para los padres que están en esta situación de “**me obedece hasta la quinta**” hagan el siguiente experimento; llamen a su hijo en una sola ocasión pero que ésta reúna las características del “quinto grito”, te sorprenderás como ahora te obedecerá a la primera llamada, esto se llama condicionamiento. Un entrenamiento al que sometimos a los hijos para que aprendieran a obedecer sólo a la quinta llamada. Pero bueno, este es tema de otro artículo.

También se dan los casos en los que los hijos obedecen o responden sólo si quieren, como una forma de castigar a sus padres llevándolos a ese nivel de frustración. Estamos hablando de una desobediencia consciente que busca el grito de sus padres no para sentirse mal por ello, sino para que sus padres se autocastiguen con el nivel de frustración que experimentarán.

Tratándose de formación de hijos, es obvio que los gritos no ayudan en nada, sólo afectan a ambas partes.

¿Qué hacer para no gritar?



- Primero debemos estar concientes que gritar afecta.- si no somos capaces de entender esto, difícilmente dejaremos de gritar. Las afectaciones son lamentables, desde hacer que los hijos repitan el patrón, hasta favorecer en ellos una baja estima.

- Aumenta tu umbral de tolerancia a la frustración.- toma todo el tiempo que necesites para volver a tener control emocional, no importa si se trata de minutos, de horas, incluso de días, tomate todo el tiempo necesario, esto te permitirá una mejor respuesta ante los eventos desafortunados. Los padres que actuamos impulsivamente, complicamos en lugar de resolver, destruimos en lugar de formar, hacemos un papelito del que después hasta vergüenza nos da.

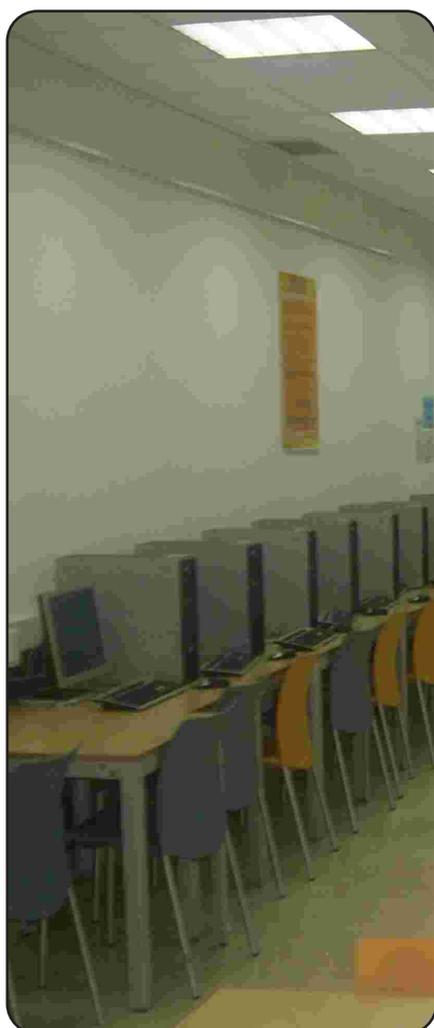
- Haz el compromiso de no gritar más a tus hijos.- es un proceso que toma tiempo porque implica modificar un hábito, y como todo hábito, el comportamiento está tan arraigado que dejar de hacerlo resulta un tanto difícil, lo que te puede ayudar a mantenerte en el compromiso es saber los beneficios de no gritarles; ellos estarán más relajados, en el hogar se respirará un ambiente más armónico, y lo más importante, un ambiente así permite relaciones familiares más cálidas.

PARTICIPA

- Si quieres ayudar en la edición de la revista porque
- ...piensas que a la revista le falta tu toque especial
- ...crees que contigo los próximos números pueden ser la bomba
- ...quieres escribir sobre algo que te interese
- ...tienes un blog que quieres compartir
- ...quieres hacer tu propia sección en la revista
- ...quieres hacer tu sugerencia
- O

No lo dudes y pásate por El Tacón, te estamos esperando, estamos seguros que con tu ayuda los próximos números de la revista serán mejores.

Si lo que quieres hacer cualquier consulta, aportación, sugerencia o crítica al Centro Joven, también estamos para eso, estaremos encantados de escuchar lo que tengas que decir.



C. J. El Tacón

Plaza Fermín Gurbindo nº8
941 244 600
cjtacon@logro-o.org

Síguenos en:

