

BIG BANG TACÓN

Revista Digital Centro Joven El Tacón

Nº 26



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
El Sitio de Logroño	4
Pozas de Jubera	5
Multiactividad Verano	6

Para Jóvenes	7
Para Padres	9
Participa	11
Contacto	11



EQUIPO DE REDACCIÓN



Equipo de redacción de este número:

María Fernández, Carlos Mateu, Muhaimin Iddrisu, Sikander Hayat, Tania Caravaca, Aba Diallo, Abdessamad El Alaoui y el equipo de monitores del Centro Joven El Tacón.

Esperamos que en el próximo número aparezca tu nombre.

LO QUE HEMOS HECHO



Otros deportes



Nos visita...

Llaveros europeos



Comecocos



Zarautz



Sobre ruedas

Tarta Europea



Fiesta
fin de curso



Conocemos el Guernica



Aqualar

LO QUE VAMOS A HACER



Cuéntanos tu verano

Comparte con nosotros tus experiencias de este verano y danos envía de lo bien que lo has pasado. Puedes traer fotos y vídeos de tu verano.

Será el jueves 1 de septiembre, para comenzar con fuerza tras las vacaciones.



Estampación Matea

Antes de las Fiestas de La Vendimia nos prepararemos para ellas realizando nuestros pañuelos mateos personalizados, o si lo prefieres este año puedes traer tu camiseta, pantalón, sudadesra... y personalizarla para las fiestas. Serán los días 14 y 15 de septiembre a partir de las 18:30h.



Piedra, papel, tijera, largarto, Spock.

Pasa una divertida mañana con nosotros en el Centro Joven El Tacón jugando a esta versión del tradicional "piedra, papel o tijera". Haremos un pequeño campeonato. Ven el viernes 2 de septiembre y a jugar.



Acampada +14:

Este año la actividad de Acampada para los socios de más de 14 años será en septiembre. Miércoles 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 los días 19, 20, 22 y 23 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 trratradicionales degustaciones matutinas.

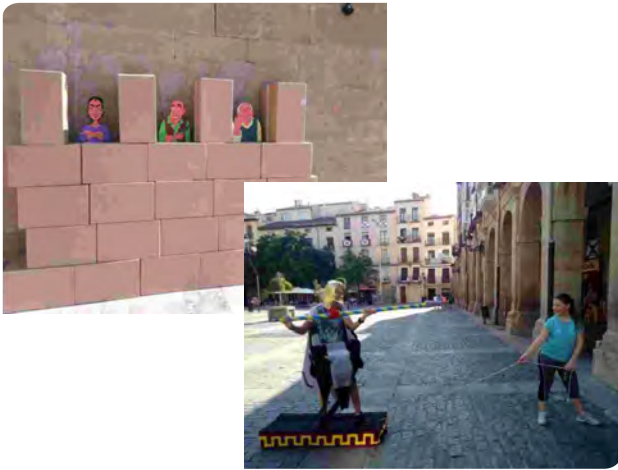
Haremos Patatas Bravas, Zapatillas de Jamón, Champis y Rabas de Huerta. No lo dejes pasar y ven al Tacón las mañanas del 19, 20, 22 y 23 de septiembre. Infórmate de los días y participa.

¡IMPORTANTE!

El 9 de septiembre volvemos a nuestro horario habitual con unas jornadas de Puertas Abiertas para que puedas conocer el Centro Joven el Tacón.



EL SITIO DE LOGROÑO



En las pasadas fiestas de San Bernabé, los Centros Jóvenes propusieron una actividad novedosa, un juego por equipos en la zona vieja de Logroño. No os voy a engañar lo que más nos llamó la atención fue el premio de un móvil nuevo para cada uno de los miembros del grupo. Así que allí nos apuntamos sin saber muy bien a qué.

Nos presentamos en la Gota de Leche el día que nos dijeron para que nos explicaran el juego. Allí estaban los monitores disfrazados ambientando desde el principio. La historia consistía en que habíamos viajado en el tiempo a la época del sitio de Logroño. Pero la máquina que nos había llevado se había roto y

debíamos encontrar varias piezas que nos las darían tras superar unas pruebas. No tenía nada de mala pinta el juego y parecía divertido.

Las pruebas estaban repartidas por todo el casco antiguo, en cada una había un monitor que nos la explicaba y si la pasábamos nos daba una de las piezas. Tuvimos que resolver un sudoku con el de la imprenta, cazar ovejas con pastor, resolver acertijos con una adivina, ayudar a un caballero e incluso tuvimos que atacar el muro de los logroñeses con una especie de tirachinas gigante. Nos lo pasamos en grande corriendo por todos los lados, aunque hacía demasiado calor y a mitad del juego ya estábamos agotados. Además de todo eso, si fallabas en las pruebas debías ir a un puesto para conseguir la posibilidad de volver a realizar la prueba. Nosotros solo fuimos dos veces y nos daban una moneda de chocolate que con el calor se derretía.

Una de las cosas más chulas es que teníamos que llevar un móvil y por el WhatsApp nos mandaban mensajes de ánimo y pistas y además teníamos que hacer unas fotos en varios sitios y enviarlas.

Al final del juego conseguimos pasar todas las pruebas, pero hubo un grupo que fue más rápido y no ganamos. Aunque agotados y con mucha sed por el calor, lo pasamos muy bien, fue muy divertido.



MINAS Y POZAS DE JUBERA



Aunque el tiempo no acompañaba aquella mañana me fui hacia el ayuntamiento con la esperanza que a lo largo del día saliera el sol y pudiera pasar un día estupendo. Cuando me junté con mis amigos en la salida, nos subimos al autobús que era muy raro, por lo menos para mí, porque tenía los cinturones de coche, y tenía bandejas, yo nunca me había montado en uno así. El viaje fue bien, lo pasé todo el rato hablando con mis amigas. El autobús paró un poco antes de Jubera para poder ir andando hasta las antiguas minas de plomo y entramos a verlas.

En la primera que vimos entrábamos por un túnel corto y llegábamos a una bóveda grande por la que entraba luz. Encontramos vida dentro de la mina, logramos ver dos sapos grandes dentro, jejeje. Más tarde, en la siguiente mina, nos agrupamos de cinco en cinco para ir por unas galerías donde teníamos que ir agachados porque eran muy estrechas, fue una situación muy divertida, nos manchamos un poco, pero nos reímos. Cuando llegamos al final regresamos por el mismo sitio y ya salimos de la zona de las minas.

Seguidamente almorzamos antes de ir hacia la zona del pueblo y bajamos andando hasta las pozas de Jubera. Aunque había subido algo la temperatura desde la mañana, no hacía mucho calor y el agua estaba bastante fría, pero aún así nos bañamos, que para eso habíamos ido. Después de secarnos y ponernos ropa seca comimos tranquilamente a los pies de las pozas. Más tarde aunque no podíamos bañarnos tuvimos tiempo libre para explorar la zona, hablando con mis amigas.

Recogimos todo sin que quedase ningún papel tirado en las pozas y nos acercamos al centro del pueblo donde tuvimos un rato de tiempo libre para dar una vuelta por ahí y conocer la zona. Después de eso nos montamos en el autobús y nos volvimos a Logroño.



Disfruté mucho esta excursión, fui con buenas amigas y fue una actividad bastante divertida.

A la siguiente excursión también me apunto.

MULTIACTIVIDAD VERANO



Hangman

Aunque al principio no quería participar por ser en inglés, después vi que era el juego del ahorcado. Fue chulo porque se hizo con el ordenador y se organizó un concurso. Las palabras eran sencillas. Al principio podíamos elegir el tema sobre el que se ponían las palabras y era bastante fácil. Pero al final no había ningún tema en concreto y se complicó. Al final, los que acertábamos más palabras tuvimos algún premio. Yo elegí dos posters de las revistas de fútbol del Centro.

Granizado refrescante

Esta ha sido una actividad que nos ha gustado últimamente. En primer lugar preparábamos los materiales: cuchara, hielo, vasos, zumos de naranja, piña y manzana. Antes del taller debíamos lavarnos las manos. Al comienzo del taller colocábamos un bloque de hielo en un recipiente y con una cuchara íbamos rompiendo el hielo. Los trozos pequeños los metíamos en el vaso hasta llenarlo más o menos hasta la mitad. Después, a nuestra elección, añadíamos el zumo que quisiéramos y removíamos con la cuchara. ¡Listo! Ya teníamos nuestra bebida refrescante para estos días de calor.

Este taller nos gustó mucho porque estaba rico, además los talleres de comida nos gustan mucho.

Mochilas Recicladadas

¡Qué taller tan chulo! Consistía en hacer una mochila a partir de una camiseta vieja. Al principio pensaba que iba a ser muy complicado, pero al final era sencillo. Lo más complicado era la parte en la que había que coser que a mi se me da muy mal, pero vi que a mis compañeros también. Pero como no era mucho y nos lo explicaron muy bien nos quedaron unas mochilas muy chulas que yo uso para ir a la piscina. Bueno tengo que decir, que mi madre me repasó un poco lo cosido para que me aguantase más, pero solo repasó.



Carlos Mateu, Muhaimin Iddrisu, Sikander Hayat, Tania Caravaca.

FUROR EN EL MUNDO POR JUEGO DE REALIDAD AUMENTADA DE POKÉMON GO

El videojuego de aventura de "realidad aumentada" Pokémon Go está causando furor en Estados Unidos, donde millones de usuarios buscan personajes virtuales ocultos en el mundo real con la ayuda de sus teléfonos móviles.

El videojuego, desarrollado por Niantic Inc. y distribuido por la japonesa Nintendo, debutó en EE.UU., Australia y Nueva Zelanda hace tan solo una semana, pero su popularidad es tal que ha provocado ya varios colapsos de los servidores en los que se aloja

El juego ha logrado también rebasar los 65 millones de usuarios diarios que la red social Twitter tiene en Estados Unidos y ha generado aglomeraciones urbanas insospechadas para los no iniciados.

La fiebre ha ayudado también a disparar las acciones de Nintendo, que se han apreciado un 56,65 por ciento en la Bolsa de Tokio entre el pasado jueves y hoy gracias al éxito de ventas de Pokémon Go.

A diferencia de lo que suele ser tradicional con los videojuegos, Pokémon Go no se juega en el sofá sino en calles, parques, playas y otros enclaves del mundo real, que aparecen reflejados en la pantalla del jugador y donde se ocultan los personajes ficticios.

El sistema es sencillo. El juego utiliza el sistema de posicionamiento global del teléfono inteligente del usuario, así como su reloj, para detectar dónde y cuándo está el jugador en la vida real y dentro del juego, para hacer "aparecer" un personaje de Pokémon cerca de él, que se ve en la pantalla del teléfono, para que el usuario pueda "atraparlo".

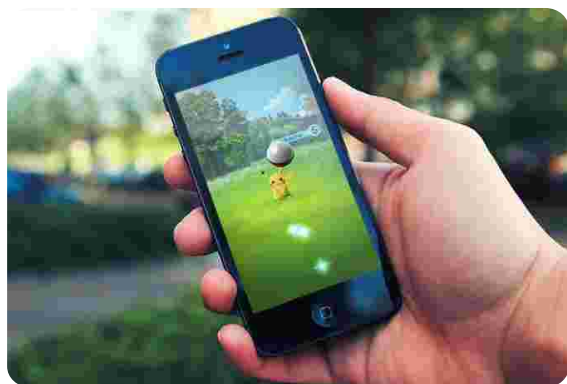
A medida que el jugador se mueve, dependiendo del lugar y la hora, aparecen más y más variados tipos de personajes de Pokémon. Esta unión de juego en la realidad física y la virtual es lo que en el argot de los videojuegos se conoce como "realidad aumentada".

En la ciudad californiana de Santa Mónica, por ejemplo, cientos de jugadores deambulaban este lunes por la noche por el puerto armados con sus teléfonos a la caza de un Pokémon.

La escena era similar a la que se vivió, ese mismo día, en el emblemático parque neoyorquino de Central Park, donde cientos de jóvenes apuntaban con sus móviles a árboles y otros lugares del parque en búsqueda de los codiciados personajes de ficción.

La caza de los Pokémon ha conducido también a extraños descubrimientos, como el hallazgo de una joven en el estado de Wyoming que encontró un cadáver mientras jugaba.

"Iba caminando hacia el puente a lo largo de la costa cuando vi algo en el agua. Me llevó unos segundos darme cuenta de que era un cuerpo", explicó a los medios locales este fin de semana la joven de 19 años Shayla Wiggins, quien deambulaba en búsqueda de un Pokémon cuando se encontró el cuerpo.



La histeria por Pokémon Go está cobrando tales dimensiones en EE.UU. que ha habido departamentos de policía que han emitido advertencias para que se adopten ciertas precauciones y no permitan verse tan absorbidos por el juego descuidando su seguridad, tal y como la aplicación lo sugiere desde el primer momento.

"Están llegando montones de informaciones sobre situaciones de peligro", sobre todo por la distracción de peatones y conductores por estar jugando, informó hoy el Consejo Nacional de Seguridad.

"Lo que está hecho para ser un juego divertido puede tener consecuencias trágicas en la vida real si estás conduciendo o cruzando la calle", advirtió hoy el Departamento de Vehículos de Nueva York.

Los comercios locales tratan también de aprovechar la popularidad del juego, con carteles que proponen a los transeúntes que hagan una parada en sus instalaciones para cazar algún monstruo inesperado.

La realidad aumentada permite situar elementos virtuales en el mundo físico y ha hecho posible, en este caso, que los aficionados del videojuego distribuido por Nintendo recorran las calles ayudados por mapas virtuales y buscando con sus cámaras Pokémon.

La sensación por el juego se ha hecho tan grande en Estados Unidos, que está a punto de superar a Twitter en términos de usuarios activos diarios de teléfonos con sistema android.

El juego, que está disponible para los sistemas android e iOS y cuya descarga es gratuita, se basa en el universo de criaturas fantásticas que popularizaron los juegos de ordenador y los dibujos animados Pokémon, que surgieron a finales de la década de 1990.

En la nueva versión hay 151 criaturas, aunque el catálogo que se desarrolló antiguamente llegó a tener más de 700, y además de cazar a los personajes, el juego tiene directores de gimnasio y entrenadores contra los que los jugadores pueden luchar.

Aunque aún no se ha concretado, los avances promocionales que han sacado los promotores del videojuego adelantan que en un futuro se podrá jugar a Pokémon Go con varios jugadores a la vez para compartir la experiencia con los amigos.



CLAVES PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL ÁMBITO FAMILIAR



Muchos padres ya son conscientes de la importancia que puede tener para un niño la educación y el correcto desarrollo de sus emociones, pero no saben cómo empezar con ello. Te ofrecemos algunas sencillas guías.

Si hay un entorno donde es imprescindible que se dé el desarrollo de competencias emocionales, este es el de la familia. Los fuertes lazos emocionales entre padres e hijos hacen necesario que unos y otros puedan aprender a ser emocionalmente inteligentes con el objetivo de conseguir vivir todos con mayor bienestar.

Diferentes estudios demuestran que las relaciones interpersonales (entre las que encontramos las familiares) son uno de los factores predictivos del bienestar emocional o de la felicidad. Curiosamente estas relaciones también son causas principales de conflicto y malestar provocando emociones negativas como la tristeza, el rencor, el odio, etc. La clave está en conseguir ser emocionalmente inteligentes, desarrollar y poner en juego estas competencias a la hora de relacionarnos.

El primer paso, saber identificar las propias emociones

Los padres son modelos de comportamiento para sus hijos, por ello el primer paso es la conciencia emocional de los padres, es decir, ser conscientes de las propias emociones, de sus causas y de sus posibles consecuencias. Una buena manera de empezar a trabajar la conciencia emocional puede ser respondiendo a preguntas como ¿Cómo me siento en este momento? ¿Por qué me siento así? ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo? ¿Qué puede hacer para corregirla?

En este punto será también importante verbalizar cómo nos sentimos, de esta manera aportamos y ampliamos el vocabulario emocional de los niños a la vez que damos ejemplo de cómo manejamos nuestra propia gestión emocional.

El segundo paso, ayudar a los niños a gestionar sus emociones

El siguiente paso es ayudar a los niños a detectar cómo se sienten, y cuanto antes comencemos este camino con ellos mejor. Es importante enseñar a los hijos a conectar con sí mismos para que puedan comprender mejor cómo se sienten, y cualquier momento o situación del día a día es buena para practicar y desarrollar la conciencia emocional.

Es importante que presten atención a sus emociones, tanto si son positivas como la alegría o negativas como la tristeza o el enfado, para luego poder etiquetarlas y ponerles nombre.

A continuación es importante trabajar con ellos la causa de esa emoción, que verbalicen qué es lo que les ha causado que se sienten de esa manera. Hay que destacar que todas las emociones son legítimas y debemos aceptarlas, en lo que sí debemos incidir es el comportamiento que se deriva de ella.

En este sentido, la impulsividad puede representar un peligro. Como ejemplo, podemos enseñar a nuestro hijo que estar enfadado es legítimo, pero no pegar a su amigo porqué le ha quitado el juguete de las manos.



Consejos para practicar la conciencia emocional

A continuación se sugieren algunas actividades que pueden ayudar a tu hijo a explorar su propia conciencia emocional:

- Dibujar rostros que expresen emociones.
- Redactar un diario emocional (puede ser privado, o tener fragmentos que pueden compartirse).
- Imitar conjuntamente distintas emociones
- Identificar las emociones entre ambos, como si se tratara de un trabajo en equipo y detectar el porqué de ese sentimiento
- Leer conjuntamente cuentos que ayuden a la conciencia emocional.
- Trabajar la empatía, un aspecto fundamental en la gestión emocional

La expresión emocional es fundamental para comprender las emociones de los demás, saber cómo se sienten, y poder compartir las emociones. Esta capacidad para reconocer, comprender y conectar con las emociones ajenas permite comprender no solamente el punto de vista de los demás, sino la emoción desde la cual viven un suceso. A esto se le denomina empatía.



Es pues aconsejable que actúes siempre con empatía, para ponerte en el lugar de tu hijo y ser capaz de experimentar sus mismos sentimientos y emociones. Nunca los desprecies, pues para tu hijo tienen un

valor muy importante, y también considera valioso lo que tú opines sobre ellos. Para ejercitar la empatía, lo más importante es escucharles de una forma activa, haciendo un ejercicio de comprensión y de respeto mutuos.

La empatía favorece el buen clima en un hogar, cosa que conlleva indudables beneficios para el desarrollo del niño o adolescente. Diversos informes científicos han logrado describir un grupo de neuronas conocido como neuronas espejo, que son precisamente las que permiten comprender las emociones de otro en su situación. Practicar la empatía es fundamental para que tu hijo también la desarrolle.

Actividades para la gestión de las emociones

A continuación te ofrecemos la lista de algunas de las actividades que, ayudan a las personas, y en especial a los más pequeños, a gestionar sus emociones negativas y fomentar las positivas:

- La música, tanto escucharla como tocar un instrumento, bailar o practicar el canto.
- El juego y el tiempo librees muy aconsejable que este sea un tiempo compartido con los padres, en la medida de lo posible. Ayuda, entre otras cosas, a comunicarse, a tolerar las pequeñas frustraciones y a mejorar el sentido del humor.

Potenciar el contacto físico, as caricias y las palabras afectuosas tienen beneficios psicológicos comprobados.

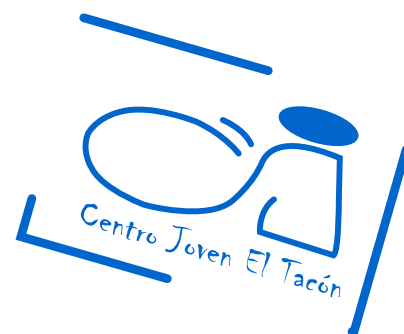


PARTICIPA

- 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:

