

BIG BANG TACÓN

Revista Digital Centro Joven El Tacón
nº 31 Primavera 2018



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
Carnaval 2018	4
Álbum Carnaval	5
Día de la Paz	6
Mini Urban 2018	7

Mini Urban en Imágenes	8
Para Jóvenes	9
Para Padres	11
Participa	13
Contacto	13



EQUIPO DE REDACCIÓN



Equipo de redacción de este número:

Nadia Anjum, Jorge Martínez, María Fernández, Leyre Martínez, Odei Ruiz, Muhaimin Iddrisu y Sikander Hayat y el equipo de monitores del Centro Joven El Tacón.

Esperamos que en el próximo número aparezca tu nombre.

LO QUE HEMOS HECHO



De Cine



Torneo fútbolín

Deporte



Jueves Lardero



Día del agua

Tareas para Dummies



Conociéndome



Plantamos Primavera



Día de Circo

VR Glasses



LO QUE VAMOS A HACER



Semana de Europa

Como todos los años los Centros Jóvenes celebran la semana de Europa con talleres especiales para esos días. Llaveros, chapas, tarta... son algunas de las actividades que haremos. No te las pierdas.

Semana del 7 de mayo en el Centro Joven.

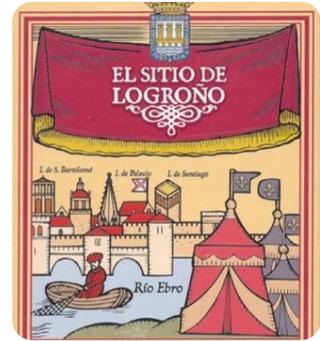


Fiesta del Verano

Termina el curso y da la bienvenida al verano a lo grande. Únete a la fiesta de Fin de curso de los Centros Jóvenes.

Te esperamos el jueves 21 de junio.

No faltes.



El Sitio de Logroño

Con motivo de las Fiestas de San Bernabé, los Centros Jóvenes tienen preparado para todos un Juegos de Ciudad. Resuelve los enigmas que se planteen y recorre las calles de la ciudad hasta completar la misión.

Miércoles 6 de junio. Más información en tu Centro Joven.



Excursión Madrid - Parque Warner

Los Centros Jóvenes organizan una excursión a Madrid para poder pasar un día en el parque de atracciones de la Warner disfrutando de todas las experiencias del parque.

Será el próximo día 19 de mayo.

En breve tendrás toda la información en la web, o pásate por el Centro Joven cuanto antes.

Excursión a la Playa

Para pasar un día de playa no dejes pasar esta oportunidad. Las fantásticas playas de Laga y el Bosque Pintado de Oma nos esperan. Sábado 23 de junio. Inscripciones del 12 al 21 de junio. Cuota 3€. Plazas limitadas.



Aqualar

Para comenzar bien el verano y la temporada de piscina, pasaremos el día a las piscinas de Lardero, Aqualar. Ven a disfrutar de un fantástico día de verano con los Centros Jóvenes.

Miércoles 27 de junio. Cuota: 1€. Inscripciones del 12 al 22 de junio.

¡IMPORTANTE!

Atentos en junio al programa de actividades de verano, piscina, excursiones, Urban Camp... no te pierdas nada.

A partir del 23 de junio comenzamos el horario de verano:
De lunes a viernes de 10:00h a 14:00h



PAC MAN

Un increíble y estupendo Carnaval



Este año todos los centros jóvenes han decidido ir de come-cocos. El come-cocos antiguamente era un juego de máquina recreativa muy popular. Ahora emiten una serie de televisión llamada Pac-Man relacionada con los personajes del juego.

Hicimos dos tipos de disfraces: unos iban de fantasmas y los otros de frutas. Para el de fantasma: necesitamos los siguientes materiales:

Un paraguas, cinta de doble cara, fieltro y cuatro telas de diferentes colores, que son: azul, rojo, rosa y naranja, como Inky, Blinky, Pinky y Clyde respectivamente los fantasmas originales del videojuego.

1.-Primero necesitamos como base un paraguas para que la tela se sujete

2.- Luego, cosimos la tela al paraguas.

3.- Después, usamos la cinta de doble cara para pegar los dos bordes de las dos telas para que se sostenga bien y para formar el cuerpo del fantasma.

4.- Finalmente, utilizamos el fieltro para los ojos de los fantasmas.

Para el otro disfraz de las frutas: los materiales que necesitamos son : un cartón y pintura. Lo realizamos de la siguiente manera:

1.- Primero la silueta de la fruta pixelada en el cartón

2.- después recortar el cartón

3.-Luego, pintar la fruta

4.- también había diferentes frutas

Llegó el gran día del carnaval, salimos todos los centros jóvenes juntos, nos los pasamos muy bien, también, preparamos una pancarta bastante chula, fuimos dispersados para que se vean bien los disfraces, además, hubo un coche genial con música divertida y animada.

Al final del desfile hicimos una merendola impresionante con la colaboración de todos en el Tacón y en la que participaron también los padres.

Nos los pasamos de maravilla y creo que hablo por todos en general.



ÁLBUM CARNAVAL



DÍA DE LA PAZ



El pasado 2 de febrero celebramos en el Barrio el día de la paz, como ya es tradición en esta zona de Madre de Dios y San José. Acogida por el título "Albañiles de la convivencia", la tarde se compuso de muchas actividades para todos los gustos y edades en las que la temática central era reflexionar sobre la paz en nuestra convivencia como vecinas y vecinos pertenecientes a ambos Barrios.

Cada año nos juntamos en un sitio, en este caso todo tuvo lugar en el Paseo de la Constitución, lugar que previamente habían adornado con grandes pósters de papel con unos bloques de casas pintadas y decoradas con anterioridad por todos los jóvenes del Barrio que quisieron participar. En estas

fachadas, cada uno dibujaba lo que entendía como convivencia en su vecindario de un modo pacífico y acogedor. Fue bonito compartir entre todos las características de nuestros hogares y la diversidad que hay en cada una de nuestras viviendas.

La tarde comenzó con unas actividades de bienvenida y presentación. Hubo música y a medida que iba llegando la gente, se iba animando la tarde. Fue curioso hacer juegos de presentación con la gente del Barrio, porque aunque casi todas las caras eran conocidas, hablé con gente con la que antes nunca lo había hecho. Para acabar estos juegos, nos dimos todos de la mano y nos fuimos enroscando hasta



convertirnos en una espiral gigante que resultó formar un extraño abrazo de toda la gente de la plaza que quiso participar.

Después hubo un rato de juegos, y talleres que se completaron con un rico y calentito chocolate, algo que se agradeció, ¡puesto que fue una tarde heladora!

Fue un día divertido y curioso en el que reinaba una sensación de respeto y convivencia entre todos los vecinos del Barrio.



Jorge Martínez

MINI URBAN CAMP 2018



El Mini Urban fue una experiencia única y divertida.

Hicimos varias cosas, el lunes un juego para conocer a todos los del urbano, tres juegos bastantes creativos. Son los siguientes uno de que tenias que coger piedras y esas piedras tenían distintos poderes, el otro era de que los del campa hiciéramos una hamburguesa y el último era que teníamos que hacer un durum, luego empezamos con los talleres.

El martes se fueron al Centro Joven Lobete para hacer un día de deportes alternativos había zancos, la cuerda floja, tiro con arco y el patinete eléctrico.

El miércoles estuvimos en el Tacón, hicimos una yincana trueque, es decir, cambiar algo por otra cosa de más valor, unas letras de cartón y unos llaveros de plástico mágico.

El jueves fuimos al Centro Joven El Cubo, hicimos juegos y estuvo muy bien, los juegos eran atrapa la bandera del otro equipo, el happy boo, etc...

El viernes acabamos los talleres que nos quedaban pendientes e hicimos "sarturnitos" para la fiesta final en el Centro Joven El Tacón, Lobete hizo mini pizzas y El Cubo hizo unos sándwiches. Ya en la fiesta pusieron karaoke y Just Dance y fue genial.

El sábado por la mañana nos fuimos a Nieva. Cuando llegamos allá fuimos a la casa a dejar las maletas. Nos fuimos a dar el paseo y donde había unas mesas paramos a almorzar, eso que no falte. Hicimos un juego que era bastante divertido y en un sitio espacioso también comimos y jugamos. Después, volvimos a la casa y tuvimos tiempo libre. La tarde la dedicamos a hacer talleres uno de los cuales íbamos a regalar a nuestro amigo invisible del fin de semana. Finalmente ese día cenamos y cantamos, lo último de todo fue ponerse el pijama e irse a dormir... bueno más o menos porque estuvimos un rato hablando en la habitación.

El domingo nos levantamos a las nueve, desayunamos y jugamos. Nos hicimos los regalos del amigo invisible, tiempo libre y comimos.

Nos divertimos y yo creo que todo fue genial, para mi fue la mejor semana de todas, por esas risas, esa cena, ese desayuno, ese amigo invisible, esas amistades nuevas, esos juegos y esos talleres fueron no solo geniales, fue todo maravilloso, magnifico e impresionante.

Nadia Anjum



MINIURBAN EN IMÁGENES



IDENTIDAD DIGITAL Y REDES SOCIALES

Toda la actividad que realizamos en las redes sociales deja una huella, trazable por los buscadores y utilizada por los empleadores, que configura nuestra identidad digital.

Asumir que lo que hacemos en línea produce una huella digital permanente, es el primer paso para adoptar una actitud más prudente a la hora de exponernos en la red.

Cómo se configura la identidad digital en las redes sociales

La identidad digital es un mapa dinámico que se compone con la información disponible en la red acerca de una persona o de una marca (huella digital), así como de las percepciones que esa información genera en terceros (reputación digital).

En la definición de la identidad no solo interviene el usuario con lo que dice acerca de sí mismo (en perfiles y biografías), sino también con lo que hace (el contenido y el estilo de lo que comparte y los usuarios y grupos con los que se relaciona).

Además, la identidad digital también la establecen los demás usuarios, en términos de reputación y los motores de búsqueda, en términos de visibilidad.

Eres lo que compartes

El usuario de la red diseña una imagen de sí mismo con la elección de su nickname, la fotografía de su avatar y el texto de su perfil biográfico, pero la imagen que realmente proyecta se deriva de lo que publica, del estilo y del contenido de lo que comparte de manera regular. Así, la identidad digital es lo que el usuario hace en las redes: las palabras y las imágenes que utiliza, los textos y vídeos que comparte, las opiniones que expone y, también, las bromas que realiza.

Eres las redes de las que formas parte

El conjunto de vínculos que mantiene cada usuario en la red (seguidos, seguidores y amigos) constituye un grafo social que revela una extraordinaria cantidad de información acerca de su identidad. Los “vecindarios” nos definen en la red porque generan percepciones que inciden directamente en nuestra reputación.

Eres lo que los demás usuarios dicen y cómo te perciben

El “etiquetado social” o folksonomía es una expresión literal de cómo se percibe y valora a un usuario dentro de una red. Las listas de Twitter y las “Skills & Endorsements” de LinkedIn, por ejemplo, son manifestaciones de reputación distribuida. Las palabras clave que se utilizan en las listas de usuarios y en las destrezas profesionales constituyen, en su conjunto, un retrato de la identidad digital realizado de forma colectiva por la comunidad.

Más allá de las “nubes de etiquetas”, la valoración de los usuarios queda expresada en comentarios, conversaciones, opiniones, *likes* and *shares* que se distribuyen por toda la red y que son muy difícilmente controlables.



Eres lo que Google dice de ti

Finalmente, toda la huella digital generada por las acciones del usuario y las percepciones de sus comunidades de referencia, es rastreada en tiempo real por Google. En los resultados de una búsqueda acotada al nombre y los apellidos del usuario, entrecomillados, se dibuja el mapa dinámico de la identidad digital, un mapa cada vez más utilizado en los procesos de selección de personas (antes, durante o después de las entrevistas de trabajo).

Cómo podemos cuidar mejor nuestra identidad digital

Cuatro consejos básicos para optimizar la gestión de la marca personal en las redes sociales.



Piensa antes de compartir

Recuerda que todo lo publicado es público y que, además, deja una huella que puede ser rastreada. Por lo tanto, antes de compartir cualquier contenido tienes que pensar dos veces acerca de cómo podría impactar en tu marca personal: ¿la mejora o la destroza?

No compartas nunca contenidos que te hagan vulnerable (especialmente fotografías íntimas) y cuida mucho el lenguaje y el tono que usas para referirte públicamente a terceros.

Escoge dónde y con quien compartes

Es recomendable diseñar una estrategia de contenidos y usar cada red para finalidades distintas. Fuera de los contenidos que no hay que publicar nunca, hay que discriminar lo que se comparte en perfiles privados y en perfiles públicos, en mensajes directos a un usuario y en mensajes a un grupo.

Aporta valor para diferenciarte y ser memorable

La gestión de la identidad digital no solo debe enfocarse en sentido preventivo, sino que también hay que plantearla positivamente: qué identidad voy a construir, qué marca personal quiero hacer resonar y qué reputación aspiro a ganarme.

En este sentido, el compartir contenidos y la visibilidad obtenida son recursos que se pueden utilizar para gestionar estratégicamente la propia marca.

En la medida en que las plataformas de redes sociales están disponibles para millones de usuarios, el único modo de sobresalir, de hacerse visible y memorable es aportando valor. Aportar valor quiere decir compartir contenidos que interesen a alguien más que a tu círculo más cercano de amigos, compañeros y familiares. Contenidos que interesen y que sean útiles a usuarios que no te conocen.

Monitoriza tu marca personal

Para terminar, vigila tu marca personal realizando de forma frecuente la búsqueda de tu nombre y apellidos entrecomillados en Google, o bien crea con esa búsqueda una alerta (google.es/alerts) para recibir notificaciones por correo electrónico.

Revisa los resultados de búsqueda para Web, pero también para imágenes y vídeos. Elimina los contenidos que hayas subido y que prefieres que dejen de ser visibles, y desetiquídate, cuando sea posible, en posts y fotos que puedan generar percepciones negativas.

La identidad digital condiciona de manera creciente, para bien o para mal, las oportunidades sociales, académicas y profesionales de los usuarios de la red. Es urgente entender que lo que compartimos en línea tiene consecuencias, por eso: piensa antes de publicar.



Artículo de José Luis Orihuela recogido en:

<http://www.protegetucorazon.com/identidad-digital-redes-sociales/>



CONSEJOS PARA SOBREVIVIR A UN VERANO CON UN ADOLESCENTE



Lucas (16 años) le acaban de entregar las notas. Luce una media sonrisa detrás de la que se adivinan satisfacción y alivio a partes iguales. "Ya he cumplido", le dice a un amigo, "ahora comienza mi operación vacaciones. Uno: no parar con la Xbox hasta que me salgan ampollas en las manos. Dos: excavar un foso alrededor de la cama y soltar perros para que a nadie se le ocurra despertarme antes de la hora de comer. Tres: no pienso levantar un dedo ni para rascarme". La perspectiva es tan alentadora para él como desasosegante para cualquier padre con un adolescente en casa. Ante ellos se presenta un largo y cálido verano en el que lidiar las 24 horas del día con la desidia, los cambios de humor, el aislamiento voluntario, el no a todo excepto a los amigos, las hormonas en estado de alerta, los viajes a desgana y las broncas como salsa

habitual de toda esa ensalada.

Desasosegante, sin duda, pero no hay otro camino que aceptar el desafío convencidos de llegar a septiembre sin víctimas. Incluso satisfechos. Decía el gran estratega militar Sun Tzu que para enfrentarse a un adversario es necesario convertirse en él, y añadía que no hay mayor victoria que aquella que no requiere batallas. Intentemos seguir ambos consejos escuchando a esos niños grandes en plena transición biológica, sabiendo qué esperan de sus vacaciones y buscando soluciones para encajar sus expectativas en la vida familiar. Hemos hablado con algunos de ellos y anticipamos una conclusión: sí, es posible llegar a acuerdos para pasar un buen verano juntos.

¿Viajes familiares o la guerra?

David (16 años): "Me apetece estar con mis amigos y no depender de mis padres para viajar en verano. Si por lo menos fuéramos a sitios molones... Pero claro, ellos pagan así que deciden".

¿Con 15 o 16 años lo que más apetece es ver monumentos y visitar museos? ¿Se entusiasman con los largos paseos por el campo o sueñan con pasar horas tumbados o leyendo en la playa? Las respuestas resultan obvias. "Habría que plantear otra pregunta", propone la psicóloga Olga Carmona, miembro del Centro de Psicología CEIBE y experta en psicopatología de la infancia y la adolescencia, "¿nuestros hijos merecen disfrutar de las vacaciones familiares como los padres o deben asumir sin más ser acompañantes sufrientes? Viajar con un adolescente a disgusto no solo supondrá una mala experiencia para él sino que puede perturbar las vacaciones de todos".

De nuevo se impone la negociación para que sientan que se les tiene en cuenta. La especialista sugiere ofrecerles dos o tres destinos posibles, plantearles que hay un presupuesto al que deben ajustarse e intentar compensar lo que son inconvenientes para ellos con actividades más de su agrado. Por ejemplo, tal vez consideren que visitar Florencia es una forma de maltrato infantil, pero la cosa puede que suene algo más atractiva si se acompaña con un listado de las pizzerías y heladerías más populares de la ciudad. Y si creen que se van a aburrir ellos solos en el apartamento alquilado en la playa, podrían invitar a algún amigo durante unos días.



¿Malas notas, verano de penitencia?

Miguel (16 años): "He suspendido dos asignaturas y mi madre me ha dicho que lo voy a flipar en vacaciones, que me va a tener todos los días trabajando. Así voy a coger aún más asco a los estudios".



Suspender alguna asignatura en junio puede ser un pequeño drama que se prolongue durante todo el verano si no gestionamos la situación con calma y mano izquierda. Olga Carmona aconseja, en primer lugar, que las consecuencias de las malas

notas no las viva el adolescente como un castigo. Hay que pasar la pelota de la responsabilidad a su tejado y para ello la psicóloga sugiere un plan.

Para empezar, es mejor obligarle a que tome la iniciativa. Preguntémosle qué propone para rectificar en septiembre: cuánto tiempo va a dedicar al estudio, si necesita ayuda, qué recursos... Las ideas deben partir de él, de tal manera que lo asuma como un compromiso consigo mismo y con sus padres. "Con un castigo no se trabaja la responsabilidad, solo la aceptación. Y si no le educamos en la responsabilidad, volverá a fallar. Además, si él o ella no tiene la voluntad real de afrontar el problema, todos nuestros esfuerzos serán inútiles", asegura Carmona.

Por tanto, hay que programar el trabajo que deberá hacer en estos meses, siempre con la disposición de los padres a darle el apoyo que precise y, a la vez, con la postura firme de que cumpla lo pactado. "Pero cuidado, porque un fracaso escolar no puede ser una mortificación para los demás", añade la psicóloga, "hay que cuidar a la familia, reforzar lazos, disfrutar juntos de las vacaciones. Eso es tan importante como aprobar".

¿Qué hacemos con tanto tiempo libre?

Claudia (15 años): "Llevamos todo el año con horarios y obligaciones. Solo pido que me dejen hacer ahora lo que me apetezca. No es tanto, ¿no?".

Resulta comprensible. Su esfuerzo merece un descanso y nadie se lo puede negar. Sin embargo, compartir la vida con otros supone hacer concesiones que ellos no suelen aceptar de buen grado. "Hay que darse cuenta de que los adolescentes son casi adultos y quieren que se les trate como tales, de modo que no existe otro camino que negociar y hacerles partícipes de las decisiones", sostiene Olga Carmona.



Por tanto, habrá que sentarse con ellos para planificar una rutina diaria relajada pero con la que tienen que comprometerse. Hay que hacerles ver que la familia es un equipo en el que se colabora. Carmona sugiere que se traten todos los temas: a qué hora deben levantarse y cuál es la de llegada a casa, cuánto tiempo pueden estar con la consola, cuánto pueden quedar con los amigos, si tienen que sacar al perro o la basura, o con qué frecuencia deberían limpiar su cuarto. "Les das ideas y sugerencias, se habla

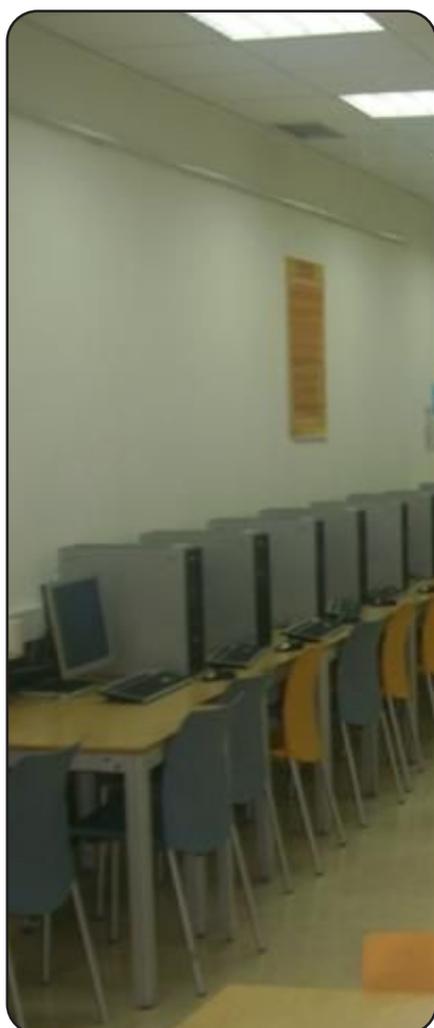
y se establece una estructura básica en la que todos se sientan cómodos. Ellos perciben que su opinión cuenta porque consiguen concesiones en esa negociación. Establecidas las reglas, no hay malentendidos: ya no se agarrarán a cualquier cosa para generar un conflicto. Por tanto, habrá menos broncas".

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:



y ahora también por Whatsapp



644 368 678