

Magazine



NÚMERO 34 INVIERNO 2018

¿QUÉ HACEMOS LOS PADRES Y MADRES ANTE LAS REDES SOCIALES? 2

NOS VISITA ALIANZA RIOJANA POR LA SALUD 3

JORNADA DEPORTIVA - ULTIMATE FRISBEE 4

VISITAMOS EXCRETA 5

FARO #PAINTGOLD 6

HALLOWEEN EN NIEVA 7

ADORNOS DE FIELTRO 8

NUESTRAS FOTOGRAFÍAS 9



ACÉRCATE AL CENTRO

*Te invitamos a que nos presentes
tus sugerencias, ideas, opiniones*

*Los monitores Vanessa, Santi y Chelu,
estamos aquí para lo que necesites*

Puedes contactar con nosotros

 941 200394

 cjubo@logro-o.org

www.lojoven.es

www.centrosjovenes-lojoven.es

y en



¿QUÉ HACEMOS LOS PADRES Y MADRES ANTE LAS REDES SOCIALES?

En este nuevo número de la revista, os presentamos un artículo de la Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos, indicando pautas para educar a hijos e hijas adolescentes en las redes sociales en internet

Nuestros hijos e hijas son nativos digitales, es decir, han nacido en la era de la web 2.0 por lo que manejan con mucha soltura las herramientas digitales para relacionarse con los demás. Por ello, los que están ya en edad adolescente son, en muchos



casos, miembros de una o varias redes sociales y las usan con gran frecuencia.

Facebook es una red internacional que suele ser utilizada por un público más adulto. Es bastante probable que vuestros hijos estén en la primera e incluso en alguna más.



Ante esta nueva realidad, la mayoría de padres y madres se sienten desconcertados, por un lado, sintiéndose en desventaja ante algo que conocen mejor sus hijos e hijas y, por otro,

sintiéndose inseguros sobre cuál debe ser su papel ante este fenómeno. En muchos casos, todavía dudan si promocionar el acceso a estas nuevas tecnologías puede ser algo beneficioso o perjudicial para sus hijos e hijas.

A continuación presentamos una serie de pautas que os ayudarán a clarificar cómo abordar este fenómeno con los hijos e hijas adolescentes, a partir de los 14 años, edad mínima requerida para acceder a la mayoría de las redes sociales.



En resumen, las redes sociales en internet son un escenario más en el proceso educativo de los hijos e hijas por lo que vuestro papel ha de ser el mismo que en los demás temas educativos, es decir, seguir manteniendo el equilibrio entre ofrecer apoyo afectivo y establecer unos límites adecuados a través de una comunicación positiva. Debéis recordar que seguís siendo su pilar de confianza y su principal referente, por lo que debéis ser modelos en aquello que queréis transmitir. Así mismo, debéis educar a vuestros hijos e hijas en el uso responsable, seguro y adecuado de las redes sociales...

Agradecemos a la Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos el contenido de este artículo, más información:

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/6d3855d6-32d0-4471-aba7-387d3eaf6b43>

NOS VISITA: ALIANZA RIOJANA POR LA SALUD

¿Crees que el cigarrillo electrónico es inofensivo? Muchas personas saben que el tabaco provoca enfermedades y acaba matando a uno de cada dos fumadores, pero ignoran que el vapeo es perjudicial también.



¿Qué contiene realmente el cigarrillo electrónico? Una larga lista de sustancias con nombres complicados, tóxicas y cancerígenas está presente en el vapor.



El líquido de recarga de los cigarrillos electrónicos es una mezcla de glicerina y propilenglicol. No, no es agua. Son sustancias tóxicas para la boca y el sistema respiratorio, crean inflamación y muerte celular. Pueden provocar asma, por ejemplo.

Pueden contener nicotina, una droga extraída del tabaco, que actúa sobre el cerebro y es responsable de la adicción: hace que se tenga cada vez más ganas de tomarla, porque crea malestar e intranquilidad cuando se deja. La nicotina es un estimulante: acelera las funciones del cuerpo, como el ritmo cardíaco. Además, su forma líquida puede ocasionar quemaduras en la piel y es un veneno muy peligroso si se bebiera accidentalmente.



¿Y qué conocemos de los sabores? La verdad es que no se sabe mucho, y se desconocen sus efectos sobre la salud a largo plazo.



En la misma línea, hablamos de las cachimbas. Aquí, se inhala además el humo procedente de la combustión del carbón, con los mismos componentes que salen de los motores de los coches o de las estufas de gas asesinas.

La clave en estos temas es que hablamos de un negocio. La industria del tabaco luchó de manera cínica, a veces negando la realidad, para defender sus beneficios a costa de la salud de las personas. Ahora estamos hablando de otro negocio, cuyo interés es exactamente el mismo: hacer dinero, vendiendo humo. Pero la verdad, es que los pulmones funcionan mejor... con aire puro.

*Desde el Servicio de Drogodependencias y Otras Adicciones
Oficina de Información sobre Adicciones
Teléfono gratuito 900 714 110*

JORNADA DEPORTIVA ULTIMATE FRISBEE

El pasado 23 de Julio usuarios de los Centros Jóvenes de Logroño, junto con el equipo de Ultimate Frisbee DiscTintos, dedicaron la mañana a conocer el Ultimate como deporte, afición y hobby.

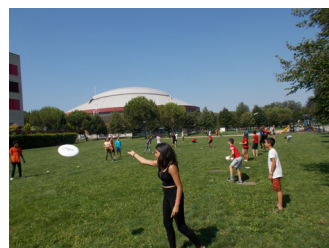


El club Logroñés en el parque, junto con casi una treintena de jóvenes de diferentes zonas de Logroño dio a conocer su deporte con juegos y práctica con el disco de juego.

El Ultimate es un deporte de equipo que recoge elementos del fútbol, del baloncesto y del rugby, sustituyendo el balón por un disco volador y el árbitro por el espíritu deportivo de cada jugador. Es el deporte más popular de todos aquellos que se juegan con un Frisbee.



Sus orígenes se remontan al ámbito universitario estadounidense de los años 60 y se introdujo en Europa a principios de los años 80. En España se empezó a jugar a mediados de los años 90 y actualmente hay más de 15 equipos y 350 jugadores repartidos por todo el país. Dos de sus peculiaridades más importantes son:



1. Spirit of the Game: cada jugador es responsable de cumplir el reglamento, y de jugar limpio para no intentar aprovecharse de la ausencia de árbitros.

2. Equipos Mixtos: una de las divisiones que existen en el Ultimate, es la división COED o mixta. Esto quiere decir, que en el mismo equipo juegan chicos y chicas (4-3 en césped, 3-2 en playa).



El Ultimate Frisbee como deporte de equipo cuenta con diversas modalidades, ya que se puede jugar tanto en playa (cinco contra cinco) como en hierba (siete contra siete) y puede ser mixto (chicos y chicas), Open (sólo chicos) y Women (sólo chicas).

Con estas características y el "Espíritu de juego" lo hacen un deporte auto-arbitrado en el que prima el respeto por el resto de jugadores, cualidad que fue transmitida a los participantes de esta actividad deportiva novedosa entre los jóvenes.



Gracias a DiscTintos, su capitán y varios de sus jugadores más jóvenes, los participantes en esta actividad que englobaba a los tres Centros Jóvenes de Logroño pudieron disfrutar de una mañana aprendiendo y jugando en equipo.

Algunos aventajados incluso ya empezaron a lanzar de "flick" y de "back" con apenas unos minutos de práctica lo que hizo de la jornada matutina un éxito de diversión probando nuevos deportes al aire libre.

VISITAMOS EXCRETA

Pues... fuimos a ver "Caca"...
y en la Casa de las Ciencias había muchos y variados excrementos, disponíamos a ver sus formas, su color, tipos...



En el camino bordeamos el río, paseando por el parque del Ebro, pasamos el puente y vimos el agua del río toda embarrada, por las últimas tormentas.

Cuando llegamos a la Casa de las Ciencias jugamos un poco a lo que había allí; una chocolatera, después había un tubo de agua con un manillar que hacía tornados, una espiral, un microscopio y un círculo grande que se giraba y si lo mirabas fijamente, te mareabas.



Estuvimos jugando con todos estos instrumentos mientras esperábamos a los compañeros de los otros Centros Jóvenes de Tacón y Lobete.



En los expositores había caca de distintos animales, había un váter para hacerse fotos, imágenes de distintos animales, el poema al pedo de Francisco de Quevedo...

En la muestra pudimos ver "La excreta en la naturaleza", dedicada al mundo animal como al vegetal y "La excreta en la sociedad" con información para nuestra salud y en nuestros comportamientos.

Aprendimos que "los humanos producimos unos 150 gramos de heces y excretamos alrededor de un litro de orina al día y tenemos que ser conscientes de que la gestión de la excreta también trae complicaciones, como el deshacerse de ella de una forma que no implique riesgos para la salud pública y para el medio ambiente".

Y entendimos que gracias a la evolución humana, lo importante que es la canalización de aguas residuales, el empleo de los inodoros y el reciclaje de los excrementos para una mejor salud pública.

Después vimos la exposición del visón europeo que se encuentra en peligro de extinción y unas de las regiones en las que existe esta especie es en La Rioja. Para participar más en la muestra hicimos un puzzle bastante grande con la imagen de un visón europeo en libertad.

Lo que más nos gustó fueron los peluches que había de visón europeo, dónde podías pesarlos, saber si eran macho o hembra y hasta vacunarlos, también había un abrigo fabricado con la piel de 46 visones americanos y muchas, muchas cosas más.

Una exposición (ino)dora
(in)colora e (in)sípida

¡¡HA SIDO INTERESANTEMENTE (IN)OLOROSA!!



FARO #PAINTGOLD

El viernes 27 de septiembre fuimos de excursión a Faro, que se encontraba en la Gota de Leche. Salimos del Centro Joven El Cubo todos juntos y fuimos andando. Cuando llegamos allí un pequeño grupo de jóvenes voluntarios nos pusieron tatuajes de lazos y sellos con el logo de faro.



Nos informaron y participamos de la campaña #PaintGold y un



lazo dorado que tratan de sensibilizar y concienciar sobre el cáncer infantil, que en La Rioja impulsa la Asociación Riojana de Familiares y Amigos de Niños con Cáncer (Faro).

Faro nos explicó que para practicar el #PaintGold, solo había que pintarse dos rayas doradas en la cara o pegarse un tatuaje del lazo dorado, hacerse una fotografía y subirla a las redes.



El objetivo de esta acción era “brindar fuerza y apoyo a todos los menores que están pasando por esta difícil situación”, y el lazo dorado es el símbolo que representa a los pacientes de cáncer más jóvenes de todo el mundo.

Para la Asociación Faro “El color dorado honra su valentía en la lucha contra el cáncer infantil y adolescente, representando la esperanza”.



Después nos enseñaron como poner los tatuajes y empezamos a animar a la gente a que se pusiese un sello o un tatuaje del lazo dorado de Faro.



Allí nos encontramos con los demás Centros Jóvenes y nos explicaron el objetivo de Faro y en



que consistía. Nos comentaron que ellos ayudaban a los niños con cáncer y querían que la gente supiese más de esta asociación por lo que nos pusimos a hablar con la gente y regalar pequeños detalles que habíamos hecho antes en el centro joven el día anterior, en nuestro caso estuvimos haciendo “pompones”, en los otros Centros hicieron pulseras y ambientadores de coches.

Fue una tarde divertida en la que el objetivo era interactuar con la gente de la calle e informar del objetivo de faro. Al final de la actividad nos regalaron una pulsera de Faro y les dimos las Gracias.

HALLOWEEN EN NIEVA

El último “finde” de Octubre nos juntamos un grupo de más de 30 personas de los 3 centros jóvenes en la Colonia de Nieva.



Los días 24 y 25 de octubre acudimos a la colonia de Nieva de Cameros, para disfrutar de Halloween. Os voy a contar una pequeña historia, pero “terrorífica”, con fantasmas que pasaron la noche junto a nosotros, en el albergue de Nieva



Fueron dos días muy fríos, la primera nevada de este otoño, pero nada nos impidió que lo pasáramos genial. Nos abrigamos bastante y pisamos nieve mientras dábamos una vuelta por el pueblo y hacíamos algunos juegos de presentación.

Instalados en el albergue, decidimos con que grupo de personas íbamos a compartir cuarto. Una vez que descansamos, comenzamos los talleres, nos maquillamos y disfrazamos. Los monitores prepararon juegos de miedo, en busca de fantasmas y esqueletos que se escondían en el albergue.



Después de comer los bocatas que nos llevamos cada uno, los monitores organizaron talleres ambientados de Halloween (tanto de comida como de manualidades) y juegos muy divertidos.



El día se nos pasó volando, sin darnos cuenta eran ya las últimas horas de la tarde del sábado y nos estábamos todos disfrazando y caracterizando. Había disfraces y maquillajes terroríficos pero lo que más miedo nos dio fue la actividad nocturna.

Se trataba de un juego en el que hombres lobo, vampiros y aldeanos convivían en la colonia. No había luces y los sonidos de fondo hacían que todo pareciera más tétrico. Luego nos fuimos a dormir, intentado tener “buenos sueños”, tras una noche de “terror” en el albergue, pero apenas dejamos dormir a los monitores, una noche fuera de casa con amigos no se pasa todos los días, ¡había que divertirse!



El domingo por la mañana hicimos una gymkhana muy chula en la que tuvimos que ir superando diferentes pruebas por equipos.

Después de comer todos juntos, hicimos la evaluación y bajamos para Logroño. Algunos nos dormimos en el viaje porque estábamos cansados, fue un “finde” muy intenso que esperamos repetir el año que viene :-)

ADORNOS DE FIELTRO

Esta Navidad preparamos adornos con fieltro, es un material muy fácil de manejar, y aquí os enseñaremos a hacer adornos de Navidad de fieltro. Adornos que podrás utilizar una y otra vez, y que servirán para decorar tanto el arbolito de Navidad, como las estancias de la casa, la puerta, o lo que desees decorar en estas fiestas.



Los adornos de fieltro para Navidad, pueden servir tanto para decorar el árbol, como para colgar en las paredes, puertas o marcos de las puertas, a fin de poder decorar el hogar con motivos navideños de una forma casera y fácil.

Las bolas se rompen, y cansa que cada año decoremos el árbol con bolas de colores, bolas doradas, bolas rojas. El fieltro nos permite una increíble variedad de colores y formas para nuestros adornos navideños.

Materiales:

- Planchas de Feltro de diferentes colores.
- Algodón para el relleno del interior de los adornos.
- Tijeras afiladas para cortar.
- Aguja e hilo para coser los bordes de los recortes de fieltro.

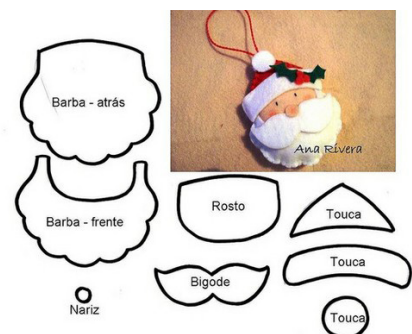
Formas que podemos hacer para los adornos navideños:

- Estrellas.
- Corazones.
- Árboles de Navidad
- Rostro de Papá Noel.
- Calcetines.
- Bastones
- Muñecos de nieve.

Aquí, por ejemplo, os mostramos el molde para hacer el rostro de un Santa Claus o Papá Noel:

La Navidad desencadena nuestro lado más imaginativo y en realidad es una época en la que mostramos nuestros gustos y maña con las manualidades. Aunque recuerda una cosa, lo que crees es tuyo, de nadie más, así que no debes compararte con el vecino que no solo ha hecho adornos, sino también guirnaldas, un Papá Noel gigante y una casita de jengibre... y debes ser paciente si a la primera no consigues enhebrar la aguja.

Damos las gracias por estas manualidades a: <https://manualidades.es/adornos-de-navidad-de-fieltro.html>



NUESTRAS FOTOGRAFÍAS

