

Cubo Magazine



NÚMERO 20 PRIMAVERA 2014

ENTREVISTA A SOUFIANE MAJAITI

FOTOS CON HISTORIA

NOS VISITA TELÉFONO ESPERANZA

FIESTA PIJAMAS

CARNAVAL CUBO 2014

INVITAMOS A... ARPANIH

TENGO UN HIJ@ ADOLESCENTE

PASO A PASO BROCHE BÚHO

NUESTRAS FOTOGRAFÍAS

FUTURAS ACTIVIDADES



ACÉRCATE AL CENTRO

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

*Los monitores María, Ainhoa y Chelu,
estamos aquí para lo que necesites.*

Puedes contactar con nosotros:

 941 200394

 cjculo@logro-o.org

www.lojovent.es

www.centrosjovenes-lojovent.es

y en



ENTREVISTA A SOUFIANE MAJAITI

Este trimestre os vamos a acercar a un socio y amigo del Centro Joven El Cubo, Soufiane Majaiti, le vamos a preguntar sobre su trayectoria como deportista y como persona.

¿Cómo conociste el Centro Joven El Cubo?

Exactamente no puedo decir una fecha clara, pero aproximadamente hace 6 años. El problema es que para mi, hablando sinceramente, es como si lo hubiese conocido de toda la vida porque he estado tan a gusto y me han tratado tan bien que me atrevería a decir que es como un segundo hogar y a la vez una gran familia...

¿Qué te aportó?

Este Centro, a la vez que el Colegio, me ha educado, enseñado y ayudado a ser una mejor persona, a socializarme con gente de distintos tipos de culturas y a divertirme con tantas actividades que realiza.

¿Cuándo y por qué empezaste a practicar deporte?

En el Instituto empecé a hacer balonmano porque mis amigos se apuntaron todos, la verdad que el balonmano nunca me había gustado, pero al hacerlo me empezó a llamar la atención y lo mas importante a gustar... Mi profesor me inscribió a un deporte bastante extraño, el "Lanzamiento de Jabalina" y vio en mí cualidades como que tenía buen lanzamiento en el balonmano, fuerza en las piernas y mucha coordinación, confió en mi y yo se lo agradecí...

¿Cómo evolucionaste en el Balonmano?

Después de un año jugando en el Instituto, pase a jugar en el Naturhouse La Rioja, donde actualmente milito. En este club, he aprendido mucho y he conocido a gente increíble y profesional. En esos años de cadete y juvenil, tuve el placer de ganar algunas ligas y disputar campeonatos de España con el equipo y con la Selección Riojana. Actualmente juego en este club en 2ª-B Nacional, hemos ganado la liga a nivel regional y disputaremos la fase de ascenso a 1ª Nacional. Aparte de ser jugador, soy monitor de este deporte desde hace 4 años.



¿Y en el "Lanzamiento de Jabalina"?

Esta especialidad me gusta porque requiere muchísimo esfuerzo para progresar. Lo inicié en el Instituto y en equipos como el Atlético Pamplona. En 2010 conseguí marcas mínimas para acudir a los Campeonatos de España en mi categoría y a algunos absolutos representando a La Rioja. El primer campeonato de España de mi categoría se celebró en 2010-2011, y la gran sorpresa de mi vida fue quedar Subcampeón de España Júnior.

¿Cuáles fueron tus mayores logros en estos deportes?

En Balonmano mi mayor logro fue ir al campeonato juvenil de España, que se celebró en León. En la Jabalina convertirme en subcampeón de España Júnior en 2012-2013 y acudir a los Campeonatos de España absolutos representando a La Rioja. Pero realmente mi mayor logro ha sido evolucionar como persona con este deporte y convertirlo en una parte de mi vida.



¿"Contamos contigo" para una medalla en Jabalina?

Bueno, una difícil pregunta, pero creo que si hago las cosas bien y trabajando día a día con esfuerzo y ganas, podré ir al Campeonato de este año y una vez en pista puede pasar cualquier cosa, pero ¡OJALÁ!

¿Te ves en los Olimpiadas?

Puff... Eso ya es demasiado pero por gustar claro que me gustaría ir, seria un sueño hecho realidad, pero yo confío en que " lo difícil se consigue y lo imposible se intenta."



¿Qué proyectos tienes para el futuro?

Quiero estudiar INEF, y a la vez seguir practicando estos deportes, y el tiempo y el esfuerzo responderán por mi; aunque me gustaría ser profesor de Educación Física y a la vez lanzador de Jabalina profesional, pero mientras tanto seguiré estudiando lo que me gusta...

Gracias por concedernos esta entrevista, te deseamos lo mejor en tu aventura deportiva y de la vida.

Gabriel Jiménez y Kevin Ulargi

FOTOS CON HISTORIA

Los peinados, la ropa, la música, todo cambia de moda. ¿Y las ciudades? ¿Cambian de moda? ¿Se transforman? Todos conocemos la respuesta pero, aun así, vamos a tratar de explicarlo de la forma más gráfica posible poniendo un caso que nos es cercano, Logroño.

No vamos a soltar una parrafada sobre qué costumbres tenía la población de Logroño hace unos años, ni sobre qué estilo se eligió para construir los edificios ni sobre nada. Solamente compararemos en fotografía varios lugares representativos de la ciudad.

Empecemos por el centro de la ciudad, El Espolón, quién lo ha visto y quién lo ve. Cuando ahora nos dicen "El Espolón", automáticamente nos viene a la cabeza la imagen de un caballo. Ahora, porque antes... antes no.



Giremos la cabeza hacia la derecha, un poquito, y avanzamos unos metros. A la izquierda podemos ver un casino. No, perdón, vemos un simple bloque de edificios. Bueno, tampoco, todo depende de en qué año nos encontremos, cosas que tiene el tiempo, todo cambia...



Sigamos, ¡vamos a Portales!. Todo recto, recto, recto y más recto aún... ¡alto! Ahora a la derecha, hagamos una visita a los Moderno. ¿Qué os parece? No está nada mal la plaza eh, además hay un bar con terraza, cosa que se agradece en primavera y verano ¿verdad? Pero ¿cómo era antes esta plaza? Y lo más importante ¿había bar con terraza?



FOTOS CON HISTORIA

Después de refrescarnos, llegamos al final de portales. Toca girar a la derecha y, ¿con qué nos encontramos? Pues nos encontramos con un precioso muro de piedra. El Muro del Revellín. En realidad no es más bonito que otro muro, pero lo que sí tiene es mucha historia.



Tras contemplar los restos de lo que fue una gran muralla, vayamos hacia Bretón de los Herreros...a refrescarnos otra vez, ahora en el Café 13. ¿Os interesa saber cómo era en los tiempos mozos de vuestros abuelos o incluso antes? Ahí va la respuesta.



Y tras este paseo y para ir acabando ya con la visita volvamos al centro de la ciudad. Vamos por ejemplo, a la zona del Instituto Sagasta. ¿Tenéis curiosidad por ver si ha cambiado o no? ¿Creéis que se ha mantenido intacto? Ahí va la respuesta. Tu mismo lo puedes comprobar o si quieres mejor lo visitas.



Sigo con ganas de refrescarme, cómo no. Esta vez me apetece ir al Ebro, a tomar el fresquito. Me pregunto si también habrá cambiado...



Ya para terminar vamos a pararnos y contemplar por completo nuestra ciudad, Logroño. Después de narrar esta pequeña excursión sólo nos queda ponerle título. A ver qué sale...

Este artículo no se hubiera podido realizar sin la ayuda de Jesús R. Rocandio. Las fotos que nos ha aportado han sido la base de este artículo. ¡Muchas gracias!

Yousoft Ouadi y Julen Urrea

NOS VISITA TELÉFONO DE LA ESPERANZA

De nuevo y durante el primer trimestre del año 2014, el Teléfono de la Esperanza de La Rioja acerca información sobre su labor a jóvenes de la ciudad y desarrolla diferentes Talleres en colaboración con el programa educativo de los Centros Jóvenes del Ayuntamiento de Logroño.



El TELÉFONO DE LA ESPERANZA es una ONGD que proporciona de manera anónima, especializada y no remunerada, un servicio permanente de ayuda de urgencia, por teléfono y personalmente a personas, familias o colectivos que lo soliciten por encontrarse en situación de crisis. Así desde el Teléfono de la Esperanza contribuimos a la mejora de la salud emocional de las personas, poniendo a su alcance un servicio cualificado y gratuito que les ayude a activar sus capacidades para gestionar sus problemas.



El Teléfono de la Esperanza se puso en marcha hace más de 40 años en nuestro país. Aquí, en La Rioja, este año 2014 celebramos nuestro 10º Aniversario. Durante estos 10 años hemos recibido más de 10.000 llamadas, hemos atendido a más de 500 personas en entrevistas personales hechas por voluntarios profesionales (psicólogos, trabajadores sociales, orientadores familiares, abogados...), han participado en los talleres para personas en crisis más de 300 personas y en los cursos de promoción de la salud emocional más de 500 personas, hemos formado a más de 200 personas para ayudar a otros, hemos trabajado con más de 2.000 adolescentes, padres y educadores y con más de 1.000 niños en colegios de Logroño, hemos hecho numerosas Jornadas de promoción de la salud con conferencias, obras de teatro, abrazos compartidos, exposiciones,... y han colaborado con nosotros personas y colectivos de reconocida trayectoria en las labores que realizan.

Además, siendo conscientes de la importancia de la prevención, hemos creado unas "redes de ayuda preventiva" que promueven el cuidado de la salud emocional a través de cursos, talleres, grupos de formación y autoayuda, seminarios, conferencias... y que fomentan en las personas una relación satisfactoria consigo mismas y con los que les rodean.

Asimismo, el Teléfono de la Esperanza ofrece una formación específica a aquellas personas que poseen una fuerte motivación para echar una mano a otros en situaciones de crisis emocional y que deseen desarrollar sus cualidades y habilidades para la ayuda. Ayudamos a formarse a los que quieren ayudar.



Desde 2007 y dentro del programa "Escuchando a nuestros adolescentes" realizamos talleres para aprender a escuchar en Centros de secundaria de Logroño y en los Centros Jóvenes del Ayuntamiento de la ciudad. Además ofrecemos cada año la posibilidad de participar en el taller específico "Se tú mism@" para adolescentes de 14 a 18 años, un taller que ayuda a conocernos y a relacionarnos con los que nos rodean de manera positiva.



Y todo esto lo hacemos un equipo de personas, todos voluntarios, que trabajamos para que el servicio se realice las 24 horas del día, todos los días del año, de manera anónima y especializada, realizando procesos de formación iniciales y continuados mientras hacemos esta labor.

941 49 06 06 Duquesa de la Victoria 12. 26003 Logroño. La Rioja.
larioja@telefonodelaesperanza.org

Ana Rosa Rico - Teléfono de La Esperanza

FIESTA PIJAMAS

El sábado 25 de enero, los socios y socias de los Centros Jóvenes nos unimos para pasar una noche inolvidable y divertida en el Centro Joven Lobete. Los nervios y la ilusión del inicio, fueron dando paso a momentos de felicidad y alegría.

Lo primero que hicimos fue cenar, cada uno vino con su cena desde casa, con bocadillos, panchitos, patatas, hasta una pizza. Todos comimos en el suelo, más o menos divididos por centros, sobre todo por el corte y la vergüenza que nos daba.

Acabada la cena comenzamos los torneos "noctámbulos" de Ping-Pong, Fútbolín y Just Dance, fue cuando nos conocimos mejor y se nos olvidó la vergüenza. Los miembros del torneo de Just Dance se atrevieron a retar a los monitores y al acabar el concurso, todos queríamos saber quienes fueron los ganadores, pero todo quedó en un "tremendo empate" de ganadores.

A continuación nos pusimos el pijama y acudimos a ver un "peliculón", la peli fue elegida después de votar entre todos los participantes. Teníamos que elegir entre todas estas "pelis": El Hobbit, Up, Xmen y Super Ocho. La película ganadora fue "Super Ocho" por unanimidad; el Centro de repente se llenó de Aliens, ..., pero el "terror a los monstruos" se llevó muy bien cuando nos repartieron palomitas y refrescos.

Una vez finalizada la actividad estuvimos "charlando"; mientras los monitores intentaban conseguir la tranquilidad entre los treinta "chavales" que estábamos en el Centro, con el propósito de que durmiésemos plácidamente. Casi al final de la noche y hacia las 5:30 de la madrugada tras una lucha "desesperante" lo consiguieron.

Al ver la luz del nuevo día los monitores nos levantaron y al momento se inició una guerrilla de "almohadillazos", que diver!! Nos lo pasamos genial con las almohadas.

Lo más triste de todo el evento fue cuando nos hicieron recoger y hacer la encuesta para irnos cada uno a nuestra casa, ojalá! hubiera sido más largo.



Las almohadas llegaron sanas y salvas a nuestras casas. Hasta la próxima "Noche de Pijamas". Espero que os haya gustado.

Maite Pan

CARNIVAL CUBO 2014

El día 1 de marzo el Centro Joven el Cubo participó en el desfile de carnaval 2014 de Logroño. Fuimos disfrazados de "FUTBOLÍN ANDANTE". A continuación os vamos a ir contando como se desarrolló esta aventura.

Todo empezó un viernes de diciembre, en el que se realizó una votación para decidir el disfraz que meses más tarde íbamos a llevar en el desfile de carnaval. La decisión de cuál iba a ser el disfraz transcurrió bien gracias a los monitores y al apoyo de los participantes. Y así se decidió la fascinante idea del "FUTBOLÍN ANDANTE". La semana siguiente los participantes estaban muy emocionados con el disfraz.

Dibujamos e imaginamos cada uno en un papel, un escudo y un estampado que nos gustaría llevar en el desfile, al día siguiente salieron dos diseños y dos escudos de la equipación ideal, que se decidieron mediante una votación.

Días más tarde de la votación nos dedicamos a diseñar el fútbolín. Primero hicimos los mangos del fútbolín. Estos se realizaron mediante unos globos que forramos con papel de periódico y cola que después serían pintados de naranja.

Después utilizamos unos tubos de cartón que nos guardó una tienda de telas del barrio. A continuación las monitoras del centro pintaron y forraron para hacer la portería y las barras que después unirían a los futbolistas. ¡¡Quedo súper chuli!! :)

"Fabricamos" un destornillador y una llave inglesa gigante, lo hicimos con cartón y los forramos como los globos (con papel y cola).

El siguiente paso para seguir con el fútbolín fue hacer las camisetas de los jugadores. Las hicimos con bolsas de basura, las cortamos a nuestra medida. Imprimimos y recortamos los nombres, el número y el escudo.

Finalizados todos los preparativos, por fin llegó el día tan esperado para todos: CARNIVAL.

Ese día nos reunimos todos a las 16:15 en el Centro Joven, y fuimos juntos al desfile del Carnaval. Llovía a "cántaros" y todos con tristeza por todo el trabajo empleado, pensábamos que se iba a suspender el desfile, pero aun y así fuimos al Ayuntamiento llevando las cosas con ayuda de algunos padres.

Cuando llegamos al Ayuntamiento hubo una reunión de todos los representantes de las comparsas y se decidió que se realizaba el desfile. Nos alegramos todos un montón.

Hicimos un recorrido por todo Logroño, para lucir todo nuestro trabajo en forma de disfraz. Desfilamos muy rápido ya que estaba lloviendo.

Entregados los premios, algunos se fueron a sus casas y otros volvieron al Centro Joven.
¡¡FUE UN DÍA INOLVIDABLE!!



INVITAMOS A... ARPANIH

Es un trastorno de base neurobiológica, complejo y poco conocido incluso para los profesionales de la salud y de la educación. Se estima que está presente en un 5 % de la población en edad escolar y que en España, afecta a cerca de un millón y medio de personas, de los que 300.000 son niños.



Los síntomas del TDAH son déficit en la atención, hiperactividad e impulsividad. En el día a día del joven afectado, los síntomas se traducen en dificultad para mantener la atención y la concentración en las tareas, inquietud excesiva, conductas irreflexivas, dificultad en la percepción del tiempo, olvidos, pérdidas, distracciones, errores por descuido, etc.

El desconocimiento del trastorno por parte de los adultos de su entorno (padres, tutores, entrenadores, profesores) agrava la situación y da paso a la incomprensión y a la interpretación inadecuada de su conducta, otorgándole una intencionalidad que no tiene ("puede pero no quiere")

El diagnóstico precoz y la intervención temprana, permiten modular los síntomas y minimizar el impacto sobre el desarrollo, asegurando el mejor pronóstico.



La vida escolar plantea un auténtico reto; mantenerse quieto durante el horario escolar, apuntar los deberes, no olvidar material escolar, guardar el turno, finalizar las tareas (pueden tardar el doble en hacer la mitad). El afectado se enfrenta de forma cotidiana a muchas vivencias adversas y a numerosas experiencias de fracaso, lo que explica que de forma temprana, desarrolle un concepto negativo de sí mismos que con el tiempo terminará por minar su autoestima con graves repercusiones a nivel personal, familiar, escolar y social.



La falta de diagnóstico y tratamiento efectivo durante la infancia se asocia a importantes repercusiones en el desarrollo a nivel emocional, académico y social. El impacto personal y familiar puede ser persistente a lo largo de la vida y generar problemas para la salud del afectado.



En ARPANIH llevamos 15 años apoyando y ayudando a los niños afectados por TDAH y a sus familias

TENGO UN HIJO/HIJA ADOLESCENTE

Si los padres generan un ambiente de confianza y comunicación, aumenta la probabilidad de reducir conflictos. Tres de los mayores problemas con los que se enfrentan las madres y los padres de adolescentes son el fracaso escolar, cruzar los límites y el inicio de las relaciones sexuales. Patricia Ramírez, publicó un artículo en El País Semanal donde explica pautas para poder sobrellevar mejor estas dificultades.

Atentas y atentos a los consejos.



FRACASO ESCOLAR

1. Nuevas emociones. Los chicos conviven con un nuevo animal doméstico, el pavo, del que además hacen partícipes al resto de miembros de la familia. Idolatran las amistades, se enamoran, lloran, encuentran nuevas emociones, dan valor a las marcas y se desgañitan por sus cantantes favoritos.

A los padres les cuesta comprender esta etapa de la vida.

2. ¿Cómo podemos ayudarles?

- Inculque un hábito de estudio desde primaria. Y convierta este hábito en innegociable.

- Priorice en casa el deber por encima del placer.

- Eduque en valores, no hay recompensa sin esfuerzo. Si lo aprenden desde pequeños, será más sencillo que lo sigan respetando y aceptando de adolescentes.

- Respete la intimidad de sus hijos. Si ha hecho sus deberes y ha cumplido con las tareas domésticas, deje que organice el resto de su tiempo.

Tenga en cuenta sus resultados, pero también su rendimiento. Con la adolescencia coincide también el cambio de ciclo a la ESO. A muchos alumnos les cuesta adaptarse al instituto, al hecho de ser más independientes y organizarse solos.



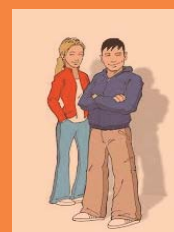
INICIO DE LA ACTIVIDAD SEXUAL

1. Momento de curiosidad. La conducta sexual está relacionada con la actividad hormonal, y es en esta edad en la que la curiosidad despierta en los chicos. Sienten deseo, tienen ganas de experimentar la masturbación y de besarse con sus parejas.

2. Ofrézcase a dar explicaciones.

Hable a sus hijos sobre el sexo con normalidad. Saque el tema en un momento oportuno, pregunte sobre los amigos de sus hijos, si salen con ellos y si ya tienen novio/novia; si les han dado información sobre la prevención de embarazos y de enfermedades de transmisión sexual (ETS) en el instituto.

Facilite métodos anticonceptivos si sabe que sus hijos son sexualmente activos o si lo intuye. Téngalos en casa en algún lugar donde puedan cogerlos sin sentir vergüenza. Siempre será mejor que se protejan a sufrir embarazos no deseados



Si no espera cosas buenas de sus hijos, no las encontrará. Si desea disfrutar de la adolescencia, igual debería no solo desearlo, sino participar en el proceso.

Enlace:

http://elpais.com/elpais/2013/11/15/eps/1384536841_892415.html

CRUZAR LOS LÍMITES



1. Querer pertenecer al grupo. A ningún padre le gusta encontrarse con un adolescente borracho. Y a todos les horroriza la posibilidad de que consuman drogas: porros, cocaína, pastillas o cualquier sustancia que pueda ocasionar daños a la salud.

Muchos adolescentes prueban las drogas porque no saben decir no al líder del grupo. Esta actitud significaría no identificarse con lo que manda el cabecilla y, por tanto, sentirse excluidos.

2. Posibles soluciones.

- Cuide su comunicación con ellos. Si es un padre autoritario y que no da explicaciones, sepa que está alejando a sus hijos de usted. Trate de ser comprensivo y cariñoso.

- Trate de fortalecer la autoestima de sus hijos. Valore sus virtudes, elogie sus progresos, su actitud, dígales que son buenos y que los quiere de forma incondicional.

- Informe y forme a sus hijos sobre las drogas. Muéstreles la cara dura de la droga, las consecuencias a nivel de salud, el daño a terceros y la miseria que puede generar en el núcleo familiar.

- Entrene a sus hijos en habilidades sociales. Enséñeles a decir no, a defender sus derechos y a que no tienen la necesidad de identificarse con todo lo que el grupo hace.

- Cree un ambiente de sincera confianza, en el que sientan que pueden confesarle secretos sin que se vean censurados. Pruebe a preguntar si desean sus consejos en lugar de decirles lo que tienen que hacer.

- Cuando crucen los límites, ponga un castigo. No lo haga justo en el momento en el que usted está alterado, porque será exagerado, después se sentirá mal y se lo querrá levantar.

PASO A PASO BROCHE FIELTRO BÚHO

Materiales:

Se necesita: molde o patrón, fieltro de color marrón, marrón claro, blanco, negro y naranja. Guata o papel de wc para rellenar e hilo y aguja y un imperdible de broche.

Cada vez son más las personas que coleccionan búhos, es un "animalito" relacionado con la inteligencia y el misterio.



PASO 1.-

Imprimir el patrón y recortarlo. Lo podés encontrar en:

http://4.bp.blogspot.com/_1FZSh8yYMng/TJ3yKnkaNal/AAAAAAAAADuk/yMYLNbI2_zk/s1600/Broche+buho+1.jpg

PASO 2.-

Cortar las partes que componen el búho en fieltro, tanto para el cuerpo (cortar 2 veces), las alas (cortar 2 veces), los ojos y el pico.

PASO 3.-

Coser sobre uno de los fieltros que corresponde al cuerpo del búho, las alas, los ojos y el pico. En el otro fieltro, coser en el centro el imperdible.

PASO 4.-

Luego coser las dos partes del cuerpo del búho, dejando la parte de abajo, de la base, sin coser. Recordando de dejar la parte del imperdible del lado exterior.



PASO 5.-

Rellenar con un poco de guata o papel de WC y cerrar la abertura.



Gracias por esta manualidad tan original a :

<http://www.manualidadesplus.com>

FUTURAS ACTIVIDADES

TE ANUNCIAMOS
NUESTRAS
FUTURAS
ACTIVIDADES

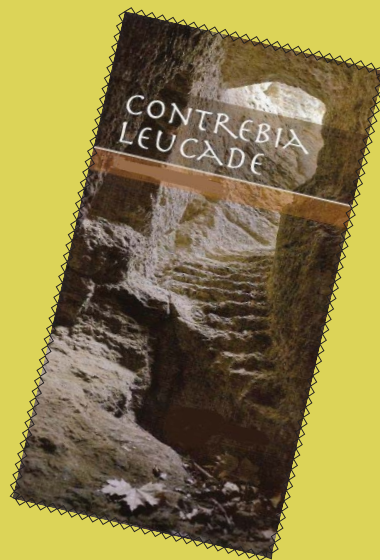
EXCURSIÓN CONTREBIA-LEUKADE - Fundación CajaRioja

Domingo 18 de MAYO

Fecha pendiente de concretar por la entidad organizadora

Participaremos en esta actividad consistente en una ruta senderista por la vía verde del Alhama y en la visita del yacimiento arqueológico. Podrán acudir familias cuyos hijos acuden a los Centros.

Inscripciones del 29 de abril al 7 de Mayo Cuota 3 €



FORMACIÓN ON LINE +14 - SOCORRISMO

Jueves 22 y 29 de MAYO

Realizaremos la actividad "Formación on line: Socorrismo", Primeros Auxilios, que servirá para mejorar el currículum de los jóvenes participantes.

EXCURSIÓN A LA PLAYA: ZARAUTZ

Sábado 21 de JUNIO

Visitaremos esta hermosa villa costera disfrutando de su playa y de diversas actividades acuáticas.

Inscripciones del 10 al 19 de Junio Cuota 4 €



NUESTRAS FOTOGRAFÍAS

