

ÍNDICE

Para padres

2/3

Para jóvenes

4/5

Libros
recomendados

6

Recomendamos

7

Direcciones
de interés

8

Actividades
destacadas

8

Opina tú

9

Contacta con
nosotros

9

Bienvenid@s a la séptima entrega de la revista digital del **Centro Joven Lobete**. Esta publicación, pretende haceros llegar a vuestro correo electrónico, las últimas noticias de lo que ocurre en el Centro e informaros de las recientes adquisiciones de juegos, películas, libros, música, etc. Si cambiáis vuestra dirección de correo, acordaos de notificarlo en el Centro para que podáis seguir recibiendo todos los envíos.

Además, puedes pertenecer al equipo de redacción, que hace posible que esta publicación bimensual salga adelante. Infórmate en el aula de informática del Centro, por correo electrónico o por teléfono.

FOTOS DE ACTIVIDADES

Globoflexia



Siluetas Pop



Enséñanos tu pueblo



Orientación



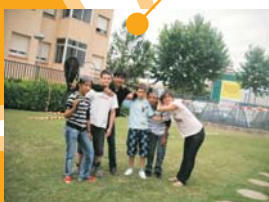
Piscina



Modelismo



Deportes de jardín



Fútbol chapas



Les presentamos el proyecto **diccionarioSMS.com**, una iniciativa de la Asociación de Usuarios de Internet (AUI), que pretende recoger los términos y las abreviaturas que emplean los jóvenes cuando escriben mensajes en sus teléfonos móviles, o a través de Internet.

Una especie de dialecto propio, práctico, instantáneo y trasgresor, según Miguel Pérez Subías, presidente de esta asociación: "Queremos ayudar a los padres, profesores y lingüistas a no ignorar, sino conocer mejor esta realidad".



diccionarioSMS.com permitirá consultar y traducir términos SMS en castellano, catalán, euskera y gallego, así como conocer qué términos son los más utilizados, además de incorporar comentarios colaborativos, al estilo de Wikipedia.

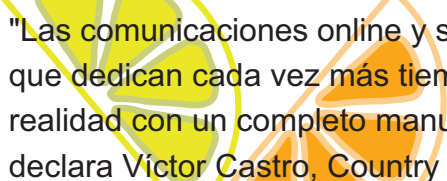
Puede consultarse tanto por Internet en diccionarioSMS.com como por teléfono móvil enviando un mensaje corto al 5857 seguido de la palabra clave ddi y del término SMS que se quiere consultar.

QACES

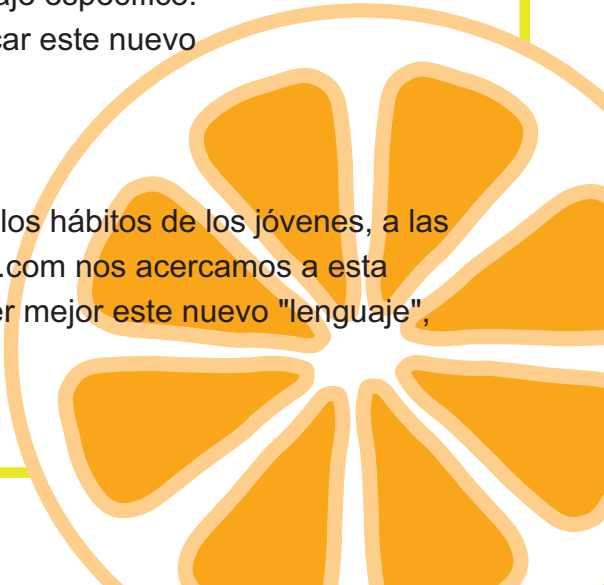
Paralelamente, los organizadores han anunciado las bases del concurso diario entre todos los usuarios que registren los términos y abreviaturas. El lote de premios diarios consiste en 21 teléfonos móviles de última generación, 10.000 horas de descarga de música, 10 juegos para la plataforma xBox, una consola xBox, y bonos para enviar hasta 9.000 SMS desde el PC al móvil.

José de la Peña, director de Acción Institucional de Telefónica Móviles España, ha destacado "las posibilidades del móvil como una herramienta de comunicación inmediata, rápida y muy personal, que ha facilitado que los usuarios, principalmente los jóvenes, hayan creado un lenguaje específico. DiccionarioSMS.com contribuirá a ordenar, entender y clarificar este nuevo lenguaje, de uso cada vez más frecuente"

QD+



"Las comunicaciones online y sms se están introduciendo en los hábitos de los jóvenes, a las que dedican cada vez más tiempo. Con este diccionarioSMS.com nos acercamos a esta realidad con un completo manual que nos ayudará a entender mejor este nuevo "lenguaje", declara Víctor Castro, Country Manager de MSN España.





PANTAKS

Por su parte, Sisco Sapena, director ejecutivo de Lleida.net, ha subrayado que "los jóvenes adaptan constantemente las nuevas tecnologías a sus formas de comunicación y a sus relaciones interpersonales. El proceso de elaboración de este primer diccionario SMS, de elaboración popular, será una muestra palpable de este fenómeno social".

"Esta iniciativa es una demostración de que el uso de los teléfonos móviles forma parte del modo de comunicarse de los jóvenes actuales, como lo demuestra el uso masivo que hacen del servicio de mensajes cortos", ha asegurado Joaquín Mollinedo, Director Corporativo de Relaciones Institucionales y Regulación de Grupo Auna.

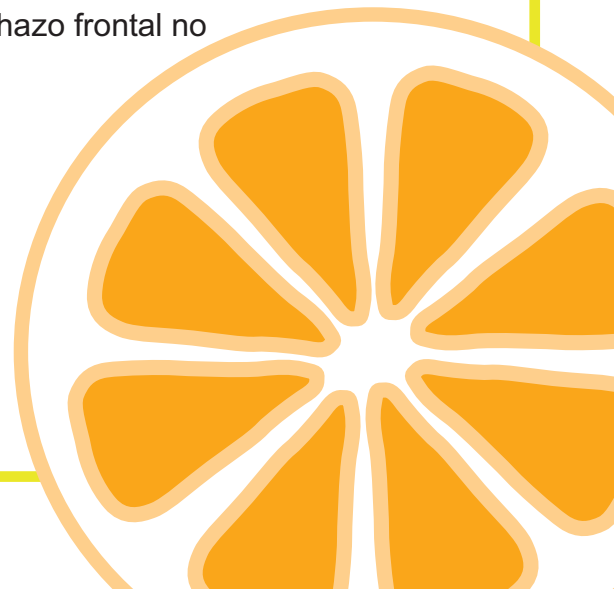
ABCS

QADRNO

"Cada 90 segundos se envía un millón de SMS en todo el mundo, con un lenguaje universal", ha explicado Miguel Udaondo, director de Relaciones Corporativas de Vodafone España. "Los usuarios nos hemos adaptado al terminal para ser entendidos, suprimiendo en el mensaje todo aquello que no es necesario".

Nuevos usos que interesan y mucho en los Colegios "me preocupa el uso que se hace de nuestro idioma por el alejamiento que supone de la uniformidad del idioma creando un código que dificulte la comunicación", explica Concha Badía, profesora de lengua del Colegio Ramón y Cajal, "pero por otra parte, considero que la lengua está viva y es, sobre todo, de los hablantes y por tanto suya y, como tal, pueden transformarla. Quiero con esto decir, que hay que escuchar y plantearse si hay una parte valiosa en su forma de comunicación. Un rechazo frontal no creo que nos condujera a nada".

QDT



INFORMACIÓN SOBRE DROGAS

LSD

Tipo: Alucinógeno

Conocida como: Ácido, tripi, micropunto, secante, batman, pat.

Composición: Dietilamida del ácido lisérgico.

Formato: Tabletas, cápsulas, tiras de gelatina o micropuntos.

Consumo: Oral.

Efectos a corto plazo: Mayor agudeza, profundo sentimiento de alegría, de paz, de sintonía y unión con los demás. Alteración de la imagen corporal y de las distancias, dificultad de concentración, aumento de la temperatura corporal, hipertensión, taquicardia y fotofobia.

Consecuencias a medio y largo plazo: Flashback o retorno de la vivencia proporcionada por la droga. Esta a veces tiene lugar tiempo después de la ingesta -sin mediar una nueva dosis- y conlleva riesgos considerables para la integridad de la persona. También se pueden presentar episodios depresivos graves, cuadros psicóticos de tipo esquizofrénico, conductas de carácter paranoide y deficiencias en la memoria y en el pensamiento abstracto.



KETAMINA

Tipo: Alucinógeno

Conocida como: K, special K, Kit-kat, vitamina K.

Composición: Hidrocloruro de ketamina (C13, H16ClNO-HCL)

Formato: Líquido incoloro e inodoro, polvo, cristales blancos, pastillas y cápsulas.

Consumo: Oral, rectal, inyectada (intravenosa o intramuscular) y esnifada. Se puede combinar con cocaína (entonces se llama Calvin Klein), con éxtasis (E-K) y con cannabis (Mary-Kay).

Efectos a corto plazo: Produce depresión del sistema tálamocortical y activación del sistema límbico, alterando la información auditiva y sensorial. El consumidor experimenta un viaje psicodélico muy fuerte, con distintas variantes según la persona: sensación de cómo se deforma el cuerpo, alucinaciones visuales, pérdida de noción de uno mismo, dificultad para reconocer lo que pasa alrededor, sensación de estar fuera del cuerpo...

Consecuencias a medio y largo plazo: Daño cerebral, problemas de memoria y concentración, deterioro de habilidades lingüísticas, dificultades de digestión y en la micción, problemas oculares y alteraciones del sueño.

SPEED

Tipo: Alucinógeno/Depresor

Conocida como: Speed y tiza. Si se fuma recibe el apelativo de hielo o cristal.

Composición: Es una metanfetamina.

Efectos a corto plazo: Aumenta la atención y la actividad a la vez que reduce la fatiga y el apetito. También puede ocasionar euforia, convulsiones e hipertermia, a veces mortal. En animales se ha comprobado que daña las terminaciones nerviosas.

Consecuencias a medio y largo plazo: Psicosis, paranoia, alucinaciones, cambios repentinos de humor...

GHB

Tipo: Alucinógeno/Depresor

Conocida como: Éxtasis líquido, biberones, líquido X, líquido E, soap, scoop.

Composición: Ácido gammahidroxibutírico.

Formato: Líquido transparente o polvo cristalino.

Consumo: Oral.

Efectos a corto plazo: El GHB relaja, euforiza y fomenta la sociabilidad. Pero la lista de posibles problemas de salud es larga: delirios, somnolencia, cefalea, desequilibrio, alteraciones respiratorias, agarrotamiento muscular, efectos anestésicos, convulsiones, vómitos, incontinencia urinaria, disminución del ritmo cardiopulmonar, coma temporal e incluso muerte.

Consecuencias a medio y largo plazo: Trastornos del metabolismo cerebral que afectan a la memoria, el centro emocional y la regulación del sueño y la temperatura.

POPPER

Tipo: Depresor

Conocida como: Nitratos, bananas, rush, shappers.

Composición: Nitrito de isobutilo, de amilo o de butilo.

Formato: Líquido amarillento que se presenta en pequeños frascos o ampollas.

Consumo: Inhalada y, excepcionalmente -lo que aumenta el riesgo- oral.

Efectos inmediatos: Es consumida sobre todo en ambientes gays, ya que incrementa la libido, produce letargia, bienestar y relajación de esfínteres y favorece la erección.

Efectos secundarios: Vértigos, debilidad, dolores de cabeza, congetión de la cara y el cuello, taquicardia, relajación de los músculos lisos o involuntarios, enrojecimiento de la piel y mucosas, náuseas, vómitos y diarreas. También puede ocasionar hipotensión, llegando incluso al colapso severo.

Consecuencias a medio y largo plazo: Cefalea, hipotensión, delirios, aumento de la agresividad y metahemoglobinemia (incapacidad de la hemoglobina para transportar el oxígeno eficazmente a los tejidos corporales). Asimismo disminuye la síntesis de metionina, uno de los aminoácidos esenciales que forman las proteínas de los seres vivos.

ÉXTASIS

Tipo: Alucinógeno/estimulante

Conocida como: X, E, XTC, Adán, pastillas, pirulas, rulas.

Composición: 3,4-Metilenodioxinametanfetamina (MDMA).

Formato: Tabletas, cápsulas o polvos.

Consumo: Oral, inyectado y esnifado.

Efectos a corto plazo: Sensación de euforia y locuacidad, vivencia subjetiva de recibir energía física y emocional, desinhibición y facilidad para las relaciones sociales. Entre las consecuencias negativas: taquicardia, arritmia, hipertensión y aumento de la frecuencia cardíaca; sequedad de boca, sudoración, contracción de la mandíbula, temblores, vértigo, deshidratación, hipertermia, sobreestimulación (aumento del estado de alerta e insomnio), ansiedad e irritabilidad.

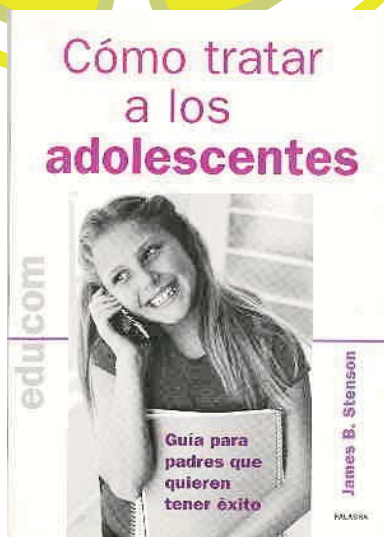
Consecuencias a medio y largo plazo: Alteración grave del ritmo cardíaco, temblores, insuficiencias renales y hepáticas, trastornos depresivos y afecciones psicóticas.

Para saber +: www.fad.es, www.pnsd.msc.es

Las webs de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción y el Plan Nacional sobre Drogas ofrecen información detallada sobre las características, efectos e incidencia de las distintas sustancias.

LIBROS RECOMENDADOS

En nuestra biblioteca del Centro Joven, tenéis a vuestra disposición una amplia selección de libros, muchos de ellos, especializados en el trato con adolescentes. Tenéis la opción de poder llevároslos a casa para leerlos tranquilamente. Además de esto, os ofrecemos un servicio de asesoría psicopedagógica, que mediante cita previa, os orientaremos sobre las mejores estrategias a seguir ante diversos temas relacionados con vuestros hijos.



¿Quiénes son los padres con éxito? Simplemente, son los padres que educan a sus hijos con éxito y se dan cuenta, por lo menos de forma intuitiva, que tienen una sola oportunidad, y solo una, de educar bien a sus hijos. Saben que cuentan solo con los primeros 16 ó 18 años de la vida de cada hijo, y frecuentemente aún menos, para preparar a ese joven o a esa joven para su felicidad futura.

En nuestros días prevalece un mito ensalzado en muchos libros "para padres": la adolescencia es una experiencia traumática, que destroza emocionalmente tanto a los padres como a los hijos. Pero parece un hecho comprobado que la mayoría de las familias a lo largo de la historia no han tenido problemas graves en la educación de los adolescentes.

Al parece, la solidez de la familia es muy importante para conseguir ese éxito. Pero, incluso en sociedades occidentales modernas, donde la tal solidaridad familiar ha sido vapuleada, innumerables padres están haciendo un estupendo trabajo con la educación de sus hijos.

No hay tiempo, por consiguiente, para postergar o demorar lo que hay que enseñar ahora. Es demasiado lo que está en juego. Se necesita urgentemente, un esfuerzo persistente e implacable, poniendo en acción todas nuestras capacidades. Esta lucha es cansada, pero vale la pena. Y esta esfuerzo ofrece a los hijos una muy buena formación.

Para los padres que quieren comprender a sus hijos adolescentes.

Cómo vivir con tu hijo adolescente es una guía para todos aquellos padres que desean comprender a sus hijos y quieren mantener con ellos una relación fluida, pero no saben cómo hacerlo.

La adolescencia es, a menudo, un período difícil en la relación entre padres e hijos. Muchos padres se encuentran desorientados y preocupados ante el comportamiento, para ellos incomprensible, de sus hijos adolescentes. Si a esta situación le añadimos los problemas que se derivan del ritmo de vida actual, resulta aún más complicado establecer una relación y comunicación satisfactorias. Este libro ofrece:

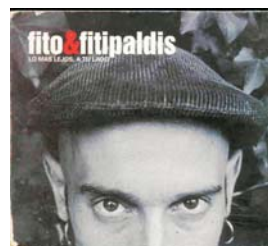
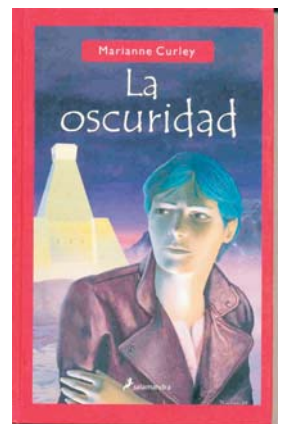
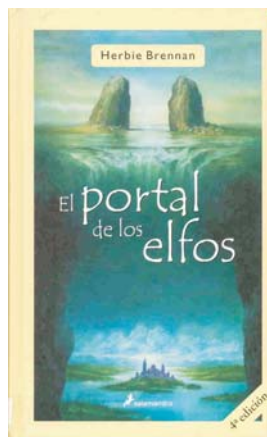
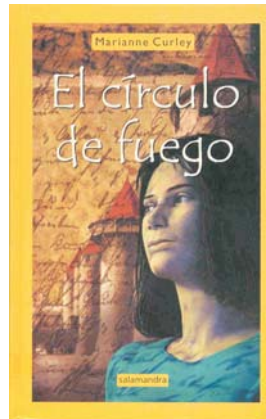
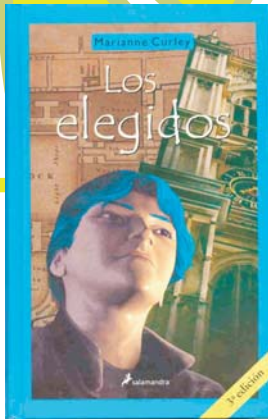
Consejos para recuperar la comunicación
Ideas para restablecer una buena relación
Anécdotas y ejemplos esclarecedores



RECOMENDAMOS

Pretendemos con esta sección, desempolvar viejas reliquias para recordaros que en el Centro tenéis una gran cantidad de libros, música y juegos para disfrutar.

MÚSICA LIBROS





DIRECCIONES DE INTERÉS

Esta sección pretende informaros sobre páginas que pueden ser interesantes para vosotros, bien por que son divertidas, por que pueden ayudaros a recoger información para vuestros trabajos de clase o simplemente, por que podéis aprender algo de culturilla general.

www.bidobido.com

Comprar, vender o enviar productos, tanto a particulares como a empresas. Facilita la infraestructura entre vendedores y compradores.

www.tarifas24.es

Compara diferentes tarifas de ADSL, tarjetas de crédito, teléfonos móviles, cuentas de ahorro y seguros de coche. Sin comisiones.

www.todomultas.com

Consultar una completa base de datos relacionada con las sanciones de tráfico, alcoholémias, infracciones peatonales, etc. Consejos y boletines oficiales provinciales.

www.footytube.com

Rastreador de internet. Busca los últimos vídeos de fútbol y los ordena por los más votados de la semana.

www.virustotal.com/es

Sube ficheros a la web y analízalos gratis con los mejores antivirus del mercado. Todo desde una misma página.

www.veoverde.com

Úsala para leer noticias de tono ecológico, avances para potabilizar el agua, energía solar, arquitectura, diseño y tecnología.

www.botanical-online.com

Encuentra remedios caseros a dolencias leves, así como consejos y trucos para llevar una vida sana.

www.practicopedia.com

Úsala para ver vídeos y leer tutoriales dedicados a salud, bailes, idiomas, maquillaje, etc. Están ordenadas por categorías para que resulte más fácil encontrar la información.

ACTIVIDADES DESTACADAS

En la semana de San Mateo, os ofrecemos una "**Gymkhana on line**" en la que competiremos con el resto de los Centros Jóvenes de Logroño. Las tardes del martes 22, miércoles 23 y jueves 24 de 18:30 a 19:30.

El jueves 17 de septiembre de 18:30 a 19:30 ven a mover tu cuerpo y aprende "**Batuka**". Durante esta hora bailaremos y aprenderemos diversos pasos de ritmos latinos y **street dance**.

Aprende como se dibuja en el ordenador con una "**Tableta Gráfica**". Da rienda suelta a tu imaginación y potencia tu creatividad dibujando de manera fácil lo que se te ocurra.

Si quieres aprender a tocar las canciones de tus artistas favoritos, el Centro Joven te ofrece todos los martes de octubre de 18:30 a 20:00 un "**Curso de Guitarra**". Si alguien no tiene guitarra, os la prestamos.

EL CABALLO

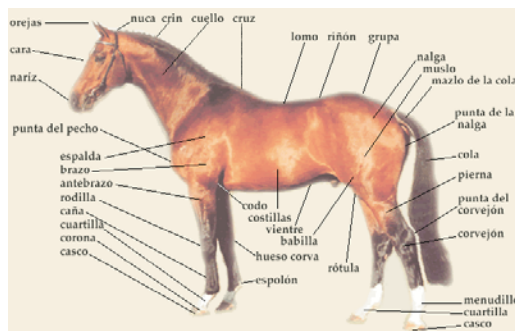
LA ALIMENTACIÓN

Los caballos deben tener una alimentación equilibrada, es decir, hay que variar los alimentos y evitar que solo coman hierba o pienso. Su sistema digestivo es bastante delicado, por lo que es aconsejable darles de comer muchas veces al día pero poca cantidad cada vez y siempre con el mismo horario.

Además, no se deben hacer cambios bruscos de dieta, porque les podría originar alteraciones intestinales.

La alimentación de los caballos se compone principalmente de forraje y de pienso. El forraje es la hierba y el heno (hierba cortada y seca almacenada) que aportan al animal la fibra necesaria. Si no se puede conseguir hierba fresca, se puede sustituir por ensilado, hierba natural envasada al vacío.

El pienso proporciona energía al caballo. Existen varios tipos de pienso, concentrados y compuestos o de mezcla. Estos últimos son mucho más completos. En cualquier caso, se suele incluir en la alimentación de los caballos un complemento con distintos tipos de vitaminas, según las necesidades de cada animal. También existen otro tipo de suplementos, como el aceite de hígado de bacalao y la cebada hervida, indicados en invierno, y el aceite de lianza, que favorece la digestión del animal y da brillo al pelo. Además, cuando el caballo se porta bien se le puede dar golosinas (caramelos, manzanas, azúcar,...) como premio.



LOS AIRES

- El paso compuesto por 4 tiempos
- El trote compuesto por 2 tiempos
- El galope compuesto por 3 tiempos

TIPOS DE DOMAS

Doma clásica, Vaquera , Campo a través, Cross, Inglesa ...

SARA FERNÁNDEZ [12 AÑOS]

CONTACTA CON NOSOTROS

¿Tienes dudas sobre algo relacionado con el centro? ¿Quieres que se compre algo en particular en la próxima compra? ¿Alguna sugerencia?

Los monitores Laura, Jonathan y Antonio, te ayudarán en lo que necesites saber.

Anímate y mándanos un correo contándonos lo que quieras.

Por correo electrónico: cjlobete@logro-o.org

Por teléfono: 941 249 630