

ÍNDICE

-  **2** Para padres
-  **3** Entrevista:
Asoc. GYLDA
-  **4** Deportes
-  **5** Para todos
-  **6** Recomendamos
-  **7** Direcciones
de interés
Actividades
destacadas
-  **8** Colaboraciones
-  **9** Novela
"Electroman"
-  **10** Novela
misterio
-  **11** Opina tú
Contacta
con nosotros

Bienvenid@s a la entrega número veintidos de nuestra 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.

La revista digital ya tiene cuenta de correo propia para que nos mandes directamente los comentarios y/o ideas que quieras sobre la revista o el Centro.

revistaalade3@gmail.com

FOTOS DE ACTIVIDADES



confección de disfraces



desfile de carnaval



premios olimpiada del estudio



historias de Logroño



rincones de Logroño



juego día mundial contra el cáncer



viernes de los deportes



busca páginas de interés



concurso hardware en inglés

EQUIPO DE REDACCIÓN

Alberto Bretón [15 años], Inés del Campo [11 años], Eva Mesa [16 años], Mikel Vellisca [14 años], Subtain Mazhar [16 años], Álvaro Sotés [13 años], María Cortegana [16 años], Mikel Ibáñez [11 años], Ángel Para [11 años].

PARA PADRES FUMAR YA NO ESTÁ DE MODA

Ahora fuman uno de cada diez adolescentes: en 1994 uno de cada cuatro.

De la última Encuesta del Plan Nacional sobre Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años de 2010, nos ha parecido interesante haceros llegar los datos sobre consumo de **tabaco entre los adolescentes**.

En primer lugar decir que nos encontramos **ante un consumo importante**: uno de cada tres adolescentes ha consumido tabaco durante el último año. Sin embargo, este consumo ha ido descendiendo desde 1994, de modo que, frente al 23% que fumaba a diario en aquel año, sólo un 12% de los adolescentes lo hacía todos los días en 2010. El mayor descenso se produce con ocasión de la entrada en vigor de la primera *Ley Anti-tabaco* (Ley 28/2005), por lo que es predecible que el 2011 (cuando entró en vigor la segunda) haya marcado una nueva baja en el consumo entre los adolescentes.

Llama la atención que el consumo de tabaco ha sido desde 1994 **más importante entre las chicas que entre los chicos**, aunque poco a poco la brecha entre unos y otros se va acortando. En la actualidad fuman un 13,6% de las chicas frente a un 11% de los chicos mientras que en 1994 eran un 25,4% frente a un 17,8%. Por último, señalar que la **percepción de riesgo** de fumar tabaco, ha ido aumentando desde un 76% en 1994, a un 90% en 2010, lo que supone una buena noticia.

Sin embargo, estos datos no deben servirnos para bajar la guardia: está clara la influencia de las medidas legales contra el tabaco y también sabemos que los planes específicos en el medio escolar son efectivos (el Ayuntamiento de Logroño y el Gobierno de La Rioja realizan acciones en este campo como el *Programa Clase Sin Humo*). Pero el papel de la familia sigue siendo primordial en la prevención y creemos que se pueden hacer muchas cosas para evitar que nuestros hijos fumen.

Los adultos y en especial **LOS PADRES SON UN MODELO QUE LOS HIJOS TIENDEN A IMITAR**. Si éstos no fuman nada es más probable que ellos no fumen. Así:

PROTÉGELE de ambientes con humo de tabaco. Si sigues fumando evita hacerlo delante de él. En el coche, cuando les ayudes a hacer los deberes...

HABLA con tus hijos del tabaco (fumes o no). Es menos probable que fumen si les explicas lo difícil que es dejar de fumar que si evitas el tema. El tabaco crea adicción. Felicítales por su decisión de no fumar

AYÚDALE A ROMPER MITOS. Muchos adolescentes creen erróneamente que la mayoría de los adultos fuman y que fumar les hace mayores y más atractivos. Asocian el tabaco con mayor éxito en la vida. Lo normal es no fumar, en torno a un 70% de la población no fuma.

FOMENTA SU ESPÍRITU CRÍTICO ante las trampas publicitarias de las compañías tabaqueras para atraer a nuevos clientes, sobre todo entre niños y jóvenes.

Felipe Catalán y Pilar Oca

Técnicos de Salud y Juventud
Ayuntamiento de Logroño



ENTREVISTA

ASOCIACIÓN GYLDA

¿Realiza la asociación algún tipo de publicación?

Antiguamente la asociación sí que realizaba una publicación en papel, actualmente con las nuevas tecnologías nos comunicamos por vía facebook además de por medio de nuestra web.

¿Realizáis charlas en colegios o en institutos? ¿De qué?

Sí, realizamos charlas en colegios, institutos, asociaciones de padres, etc. En dichas charlas abarcamos distintos temas, como podría ser educación sexual: prevención de enfermedades sexuales, métodos anticonceptivos, relaciones de pareja sanas...



¿Creéis que los jóvenes toman las suficientes precauciones para no contagiarse del SIDA?

Por una parte va disminuyendo el número de personas afectadas con el virus, gracias a las diferentes campañas sobre la prevención de dicha enfermedad. No obstante, todavía queda mucho por hacer ya que, por desgracia, cada año siguen dándose nuevos casos.

¿Notáis que se avanza en cuanto a la discriminación por razones de orientación sexual?

Aunque más lentamente de lo que nos gustaría, sí se están haciendo progresos. Hoy en día se están haciendo cosas que hace algún tiempo eran impensables, por ejemplo poder realizar charlas en los colegios sobre sexualidad y tratar el tema de la homosexualidad de manera normalizada.

Otro punto en el que se ha avanzado, es en el cambio de la ley para que las personas homosexuales puedan contraer matrimonio, aunque actualmente no está claro que sea así durante mucho tiempo.

¿Qué tipo de ayuda ofrece la asociación a las personas que os visitan y acaban de dar a conocer en su entorno su orientación sexual?

La asociación dispone de un servicio de información y asesoramiento. Lo llevan psicólogos que atienden a las personas que están preocupados por cómo se van a tomar la noticia sus familiares y amigos y como lo van a aceptar.

+info:

www.gylda.org

Entrevistado: Miguel Ferreras / Psicólogo asociación Gylda

Entrevistadoras: Inés del Campo y María Cortegana / Reporteras de la revista **ALADE3**

DEPORTES

CHES BOXING

El **chess boxing**, o "ajedrez boxeo" en español, es un deporte híbrido que combina el ajedrez y el boxeo. El concepto de este deporte había sido imaginado en 1992 por el dibujante de cómics Enki Bilal. Fue Iepe Rubingh quien llevó el concepto a la práctica en la primavera del 2003.



Historia

Un concepto parecido al chess boxing se había visto en la película *Uuno Turhapuro - herra Helsingin herra*, donde Uuno juega ajedrez contra una persona usando un sistema de manos libres y a la par boxea con otra persona. No hay noticias de que Bilal o Rubingh conocieran la película. Recientemente, alrededor de unas 400 personas se dieron cita en el teatro Gloria de Colonia, para ver 2 peleas de chessboxing. Zoran Mijatovic jugó el Gambito de dama, pero Frank Stoldt se encontraba bien preparado, en el séptimo round de ajedrez, Mijatovic se encontraba a 3 jugadas de sufrir un jaque mate, por lo que se rindió. Stoldt controló además los rounds de boxeo



Reglas y organizaciones

Un encuentro entre 2 oponentes consiste en 11 rounds por los cuales se van alternando el boxeo y el ajedrez, empezando con 4 minutos de partida de ajedrez y seguido por 3 minutos de boxeo. Entre cada round hay una pausa de un minuto, durante las cuales los competidores cambian su vestimenta. La modalidad de ajedrez es la blitz, en las cuales los competidores disponen un total de 12 minutos. Los competidores pueden ganar por nocaut, jaque mate o una decisión tomada por los jueces cuando los 12 minutos de un oponente se han terminado.



El deporte es controlado por la Organización Mundial de Chess Boxing (WCBO, por sus siglas en inglés). El primer campeonato mundial tuvo lugar en Amsterdam, en el 2003, el campeón fue Iepe Rubingh. El primer campeonato europeo de Chess boxing tuvo lugar en Berlín el primero de Octubre del 2005, en donde Tihomir Titschko, de Bulgaria derrotó al alemán Andreas Schneider.

Fuente: Wikipedia

ESPECIAL TRASTORNOS DEL SUEÑO

Dormir bien ayuda a quemar grasas

De acuerdo con un estudio de la Universidad de Chicago, mientras hacemos una dieta para adelgazar, dormir durante toda la noche hace que se pierda más cantidad de grasa. Concretamente, si reducimos nuestro sueño a sólo 5,5 horas perdemos el mismo peso que tras un sueño de 8,5 horas, pero la quema de grasas se reduce a la mitad.

"Las diferencias se deben a que, cuando se restringe el sueño, aumentan los niveles de grelina, una hormona que estimula el hambre y reduce el gasto energético, además de "promover la retención de grasas", según explica Plamen Penev, director del estudio.



"Por primera vez, tenemos evidencias de que el número de horas de sueño puede marcar diferencias en el resultado de una dieta de adelgazamiento", asegura Penev. Y añade que "si tu objetivo es perder grasa, **saltarte horas de sueño es como pinchar las ruedas de tu bicicleta**".

Un vaso con leche y galletas es la mejor receta contra el insomnio

Tan importante como incluir una serie de alimentos en nuestra dieta diaria es la hora en la que los ingerimos. Así lo asegura la catedrática de Fisiología de la Universidad de Extremadura Carmen Barriga, especialista en Crononutrición, que recomienda a las personas que padecen insomnio y a las que les cuesta conciliar el sueño tomar antes de dormir un vaso de leche caliente con una cucharada de azúcar y unas galletas.

Esta fórmula, según explica Barriga, es la combinación perfecta, ya que tanto los cereales como la leche **son alimentos ricos en triptófano**, el aminoácido encargado en nuestro organismo de sintetizar la hormona melatonina, sustancia implicada en la inducción al sueño.

Pero no es el único alimento que puede ayudar a conciliar el sueño por la noche. De hecho, todos los alimentos que contienen triptófano, o incluso serotonina o melatonina, son idóneos para tomarlos al anochecer o en la cena. **Así, los plátanos, las cerezas, los cereales, el**



tomate, la lechuga, el pescado, los frutos secos o los frutos rojos pueden ayudar a dormir bien y obtener un sueño más reparador. Por el contrario, debe evitarse en las últimas horas del día frutas ricas en vitamina C como la naranja o el kiwi, bebidas como el té o el café o carnes rojas y embutidos ricos en tiroxina, "un aminoácido precursor de las catelocaminas y dopaminas que son las que nos hacen estar despiertos" afirma la investigadora. Estos productos es recomendable consumirlos durante la mañana.

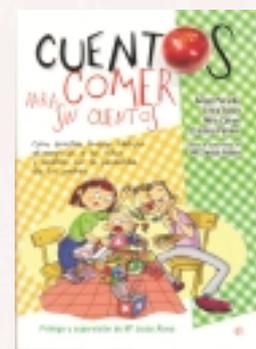
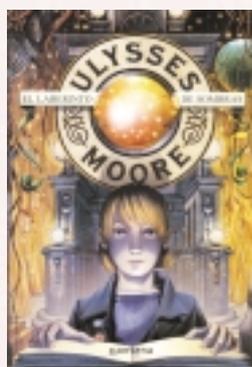
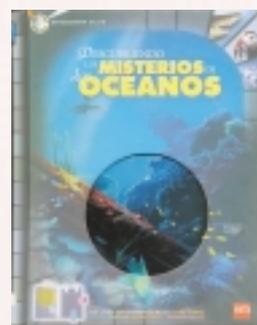
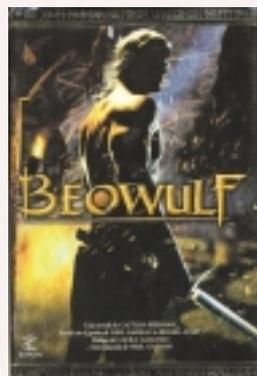
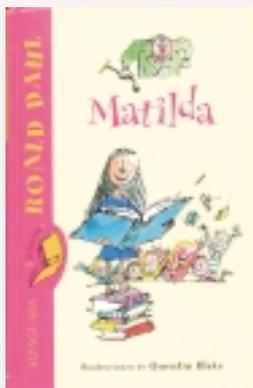
El Grupo de Neuroinmunofisiología y Crononutrición de la Universidad de Extremadura lleva años estudiando temas de Crononutrición, la disciplina que se encarga de analizar

cómo afectan determinados elementos presentes en los alimentos a nuestros ritmos biológicos, en especial al ritmo sueño/vigilia. Actualmente se centra en intentar a través de la nutrición actuar sobre los problemas de insomnio en las personas mayores, en las que los niveles de melatonina son prácticamente inexistentes. Paralelamente, se está llevando a cabo investigaciones en el campo nutracéutico para la comercialización de un producto concentrado a base de cerezas del valle del jerte con propiedades dietéticas y medicinales. Este compuesto presenta propiedades preventivas y terapéuticas frente al insomnio, el estrés oxidativo y la depresión.

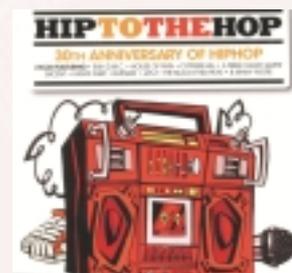
FUENTE: Muy interesante

RECOMENDAMOS

LIBROS



MÚSICA



DIRECCIONES DE INTERÉS

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

www.ticbeat.com

Úsala para leer noticias de actualidad tecnológica en español. Las redes sociales, el nuevo hardware y software, o las nuevas formas de hacer negocios tienen una importancia vital en TIC Beat. Puedes recibir las actualizaciones por email, Facebook o Twitter y también consultar los "rending topics" y los comentarios más populares.

www.pegi.info

Úsala para descubrir si un determinado juego se ajusta a una edad concreta. Para averiguarlo, solo tienes que usar el buscador para encontrar un título y comprobar sus requisitos de edad. También te explican lo que significa cada icono, para saber si un título contiene violencia, lenguaje malsonante o discriminaciones sexuales o raciales.

www.adictosalared.com

Úsala para encontrar novedades de Internet, nuevos programas y aplicaciones, páginas web de reciente creación, tendencias, modas, "rending topics" etc. Las actualizaciones son constantes, aunque muchos de los programas y aplicaciones web que recomiendan están en inglés.

www.deculture.es

Úsala para seguir los lanzamientos de cómics, series de televisión y videojuegos de origen japonés. Hay también una amplia cobertura de grupos musicales orientales, cosplay y cultura en general.

Safego.bitdefender.com/twitter

Úsala para proteger tu cuenta de Twitter por medio de un programa gratuito, Safego, de la prestigiosa compañía BitDefender. Se encarga de detectar perfiles falsos creados para enviar spam y rastrea los enlaces de dichos perfiles y de los Tweets, para detectar software malicioso.

www.zonamanualidades.com

Úsala para ver vídeos y artículos que explican, paso a paso, como completar innumerables manualidades. Encontrarás un poco de todo: bisutería, recetas, regalos para el día de la madre (y del padre), reciclado, marcos y mucho más.

www.demadres.es

Úsala para participar en una comunidad orientada al cuidado de los hijos. En DeMadres incluyen noticias de actualidad, reportajes, artículos plagados de consejos y numerosas categorías que engloban temas como son el colegio, los trámites legales relacionados con los hijos, el ocio infantil, becas y ayudas, salud, trabajo, viajar con niños y otros apartados de interés.

www.cimoc.com

Úsala para adquirir cómics en formato digital. Encontrarás clásicos como Sin City, Hellboy y numerosos títulos españoles. Aún no hay mucha cantidad pero el catálogo aumenta continuamente. En breve se añadirán libros.

ACTIVIDADES DESTACADAS

Los **jueves del mes de marzo** en el **aula de informática** nos convertiremos en directores de cine, cámaras, actores, editores de vídeo, etc. **Filmaremos un corto** siendo también protagonistas. Posteriormente lo editaremos en un ordenador Mac y montaremos los que hemos filmado para crear la película y exportarla a diferentes formatos.

El **viernes 16 y el sábado 17 de marzo** os damos la oportunidad de realizar el **regalo del día del padre**. Realizaremos una felicitación utilizando la técnica de origami y podréis personalizar aún más vuestro regalo realizando un montaje con vuestra foto con el ordenador para felicitarle ese día como más os guste.

El **martes 27 de marzo** en el **aula de informática** aprenderemos, gracias a las nuevas tecnologías, a nombrar **partes de nuestro cuerpo en inglés**. Practicaremos la pronunciación y competiréis entre vosotros para ver quién acierta más partes en un juego interactivo y divertido.

Si os gusta la música hip hop, los días **miércoles 21 y 28 de marzo** nos visita un **grupo de hip hop**. Nos enseñarán su música, letras, bailes, etc. y podremos aprender a confeccionar nuestra canciones y bailes. Anímate y suéltate.

COLABORACIONES

Podéis mandarnos por correo electrónico o traernos al Centro Joven los dibujos que queráis que publiquemos en la revista digital. Animaros a expresar vuestra creatividad y a dar a conocer vuestra destreza artística a todo el mundo.

una canción de amor

Hace mucho no sentía.
Lo que siento en este día.
No puedo explicarme nada.
Solo tengo tu mirada.
Aquí clavada entre mis ojos.
Solo tengo un raro antojo.
De extrañarte cada día
Y ser parte de tus días
Yo no puedo hablar de nada
Lo único que hago es mirarte
Una que otra carcajada
No controlo mis palabras
Y cuanto voy a buscarte
Mis latidos se aceleran
Amor con la luna llena
Solo quiero regalarte

Una canción de amor
De la penumbra siento que nace una luz
Siento tus manos y presiento
Que eres tu que estas muy cerca
No puedo creer que tu amor abrió la puerta

Una canción de amor
De la penumbra siento que nace una luz
Siento tus manos y presiento
Que eres tú que estás muy cerca
No puedo creer que tu amor abrió la puerta

Solo quiero terminar
Esta corta melodía

Explicándote mis días
Mis deseos de quererte
De poder volver a verte
De ingerirte tiernamente
Cada minuto del día
Y cantarte eternamente

Una canción de amor
De la penumbra siento que nace una luz
Siento tus manos y presiento
Que eres tú que estás muy cerca
No puedo creer que tu amor abrió la puerta

Letra de canción realizada por
Alberto Bretón [15 años]



Dibujo realizado por
Inés del Campo [11 años]



Dibujo realizado por
María Cortegana [16 años]

Capítulo 3 SEGUNDA PARTE:

Están llevando a ELECTROMAN en la furgoneta de la policía, de repente empiezan a caer los helicópteros de uno en uno, luego empezaron a explotar los coches, todos miraban fijamente a la furgoneta en la que lo llevaban. Apareció un hombre que era el responsable de todo lo que estaba ocurriendo.

En ese momento apareció nuestro héroe "ELECTROMAN", se dio un impulso y se subió al tejado en el que se encontraba el hombre. Al llegar allí sin hablar ni nada, nuestro héroe le dio una descarga eléctrica haciendo que se arrastrara por toda la calle. Pero éste volvió a levantarse y por fin el hombre abrió la boca, le contó a nuestro héroe que él sólo quería liberar a su compañero que estaba en la furgoneta, pero, "ELECTROMAN" quería charlar con él.



A continuación ELECTROMAN empezó a darle unas descargas de gran voltaje de las que no pudo levantarse, así que le cogió a éste también y le llevó él mismo a la cárcel de alta seguridad, donde la policía ya había llegado. Le dejó en la calle, sabía que por su mal estado no iba a poder escaparse.

Mientras, los policías llegaron con el furgón y claro dentro estaba "SMOKEMAN". Les llevaron a los dos hasta la cárcel que se encuentra en el océano atlántico, que nadie sabe exactamente donde está.... pero....

-Levántate hijo, te falta media hora para que venga Juan a llamarte: Dijo la madre de Luis.

-Sí mamá, pero dónde está "ELECTROMAN" Y "SMOKEMAN", pero... y el compañero nuevo de "SMOKEMAN"...

-¿Hijo qué dices, quién es ese?

-Si, el héroe de nuestra ciudad...

-Ha sido un sueño, vamos levántate que te voy a preparar el desayuno

¿Qué pasará cuando se vuelva a dormir Luis?

Continuará....

El próximo número de la revista, el último capítulo de la novela.

Subtain Mazhar [16 años]

MARZO NEGRO

Anonymous ha lanzado la campaña Marzo negro en la que llama a todos los consumidores del mundo a no comprar productos audiovisuales durante este mes. El objetivo de la campaña es protestar contra los proyectos ya rechazados, como es **la ley SOPA y PIPA de Estados Unidos**, y contra el cierre de Megaupload. Él afirma que "el único modo es golpearles donde de verdad les duele. En su margen de beneficios."

El motivo de que el boicot se lleve a cabo durante el mes de marzo es que en marzo de 2012 se realiza el primer informe económico mundial del año.



Hay que tener en cuenta que hay muchos sellos discográficos que son independientes, y son ellos los malparados en el asunto. Muchos viven a duras penas con la venta de discos y giras en furgonetas. No todos son famosos que trabajan para una empresa y que reciben un gran sueldo con el que no necesitan vender mucho para tenerlo todo.

Nosotros estamos a favor pero con unas condiciones que el Marzo Negro no respeta. El cantante graba su disco y los grandes **sellos discográficos ganan** más dinero, en contrapartida los sellos pequeños apuestan más por promocionar más grupos nuevos en vez de ganar más dinero.

Por lo que, entre la que este cayendo con la crisis y no poder comprar películas nuevas para poder visionarlas, nos va ha tocar tragarnos la agradable programación de las cadenas de televisión.

+ **info:** www.black-march.com (En inglés)

Mikel Vellisca [13 años]

Eva Mesa [16 años]

Álvaro Sotés [13 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 Ainhoa, Jose 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 o revistaalade3@gmail.com

Por teléfono: 941 249 630

Viniendo a vernos: C/ Obispo Blanco Nájera, 2