

## ÍNDICE

**2** Para padres

**3** Salimos x el barrio:

**4** Deportes

**5** Para todos

**6** Medio ambiente

**7** Direcciones de interés

**7** Actividades destacadas

**8** Colaboraciones

**9** Entrevista

Opina tú

**10** Contacta con nosotros



**Ayuntamiento de Logroño**

**B**ienvenid@s a la entrega número veinticuatro 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](mailto:revistaalade3@gmail.com)

### FOTOS DE ACTIVIDADES



contrebía leukade



certamen mejor idea



muro de las ideas



ajedrez contra un mac



fiesta de verano



ilumina San Juan



preguntas y respuestas



La Rioja inter-activa



que llega San Juan

### IMAGEN PARA PENSAR



### EQUIPO DE REDACCIÓN

Jorge Maestre [14 años]  
Eva Mesa [16 años]  
Mikel Vellisca [14 años]  
Álvaro Sotés [13 años]  
María Cortegana [17 años]  
Alberto Bretón [15 años]  
Davod Hussan [13 años]

**PREVENIR QUE TU HIJO CONSUMA DROGAS**

Cuando se trata del consumo de drogas es mucho mejor prevenir desde el principio que luego tratar una adicción.

**Pero ¿cómo pueden los padres prevenir o impedir que sus hijos adolescentes consuman drogas?**

Es complicado, y la última decisión sobre si consumir drogas o no sólo puede ser tomada por nuestros hijos, pero sí podemos ayudar a que sean responsables y sepan las consecuencias del posible consumo.

Y también darles armas para rechazar. Aquí ofrecemos algunos consejos.

**Sinceridad en todas las conversaciones relacionadas con la droga.** Muchos de los que ahora somos padres hemos probado sustancias en el pasado, y es un error mentir a nuestros hijos adolescentes al respecto. Intenta no evadir la pregunta, ponerte incómodo ni tampoco responder con un "¿a ti qué te importa?". Ya hemos tratado la importancia de lograr tener una buena comunicación con los hijos adolescentes. Y cuando se trata de un tema tan importante como este, es especialmente importante que tu hijo pueda confiar en ti. Si intuye que mientes, perderás credibilidad. Subraya los daños que hacen ciertas drogas y cómo afectan de forma negativa la capacidad de concentración (algo especialmente importante durante la adolescencia), de razonamiento y de relaciones. Y sobre todo remarca las ventajas que tiene no consumir.



**Conviértete en aliado o aliada de tu adolescente.** Si no sabe cómo decir que no, que te utilice a ti. "Mi padre me mataría". Si tiene algún contacto con una de las llamadas drogas de iniciación (tabaco, alcohol ...), no le recrimines de forma automática. Es preferible que pueda compartir estas primeras experiencias para que tú puedas ayudarle a que no se conviertan en hábito. Si te conviertes en aliado (NO amigo, porque debes retener tu autoridad como madre o padre) en cuanto al consumo de drogas, se sentirá capaz de buscar tu ayuda.

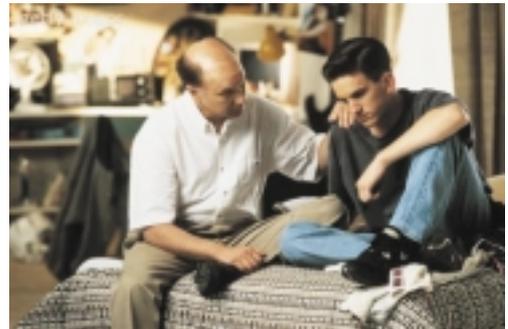
**Mantenerte en contacto con tu adolescente cuando no estéis juntos.** A esta edad los teléfonos móviles son una gran ventaja. Envíale mensajes, dile que te llame a ciertas horas, o deja notas en tu casa si no vas a estar cuando llegue del colegio. Si pasas muchas horas fuera de casa, no dejes a tu hijo solo en casa sin nada que hacer. Búscafe alguna actividad extraescolar, contrata clases particulares para que aprenda algún instrumento musical.... Hay estudios que indican que los adolescentes que tienen intereses y una vida ocupada tienen menor probabilidad de consumir drogas que los adolescentes que quedan en la calle o salen con amigos sin realizar ninguna actividad más allá que estar juntos. Si le gusta hacer deporte, anímale en todo lo que puedas. El deporte supone un magnífico escudo contra las drogas.

**PREVENIR QUE TU HIJO CONSUMA DROGAS**

**Hablar con frecuencia sobre el tema de las drogas con tu adolescente.** Aprovecha programas de televisión para verlos juntos y comentar sobre los contenidos.

**Conocer a los amigos de tu adolescente.** Es importante conocer a los amigos - y si es posible los padres de los amigos - de tu hij@ adolescente. Esto te ayudará a seguirle la pista si está en una época evasiva o poco comunicativa.

**Crea un ambiente anti-droga en el hogar.** Establece unas normas muy claras. En tu familia, nadie toma drogas. Esto no quiere decir que vayas a marginar a un hijo adolescente que te confiesa haber tomado alguna sustancia. Pero sí demuestra un rechazo colectivo al asunto, y que existen actividades más divertidas y sanas en las que emplear el tiempo.



**Organiza actividades en familia.** Planifica alguna excursión y deja que tu adolescente colabore en la organización. Desayunar y cenar en familia, porque las estadísticas indican que niños que cenan habitualmente con su familia tienen menor probabilidad de liarse con las drogas.

**Enseñar dando ejemplo.** Es evidente que no tienes ninguna fuerza moral para exigir a tu adolescente que se abstenga de tomar sustancias que tú tomas. Si fumas o bebes, plantéate que igual es el momento de darle un buen ejemplo.

**Saber qué hacer en los momentos de mayor exposición a las drogas.** Cuando tu adolescente empieza a salir por la noche, pregúntale todo hasta que sepas con detalle a dónde va, con quién y qué van a hacer. Establece la hora de regreso y la forma de regresar. Habla con los padres de sus amigos y, al ser posible, organiza un sistema rotatorio de recogidas por fin de semana, con tal de compartir con ellos la responsabilidad de llevar a vuestros hijos sanos y salvos a casa. La mañana después, intenta pasar un rato con tu adolescente para que te pueda contar anécdotas de la noche anterior. No le hagas un interrogatorio porque se resistirá. Y además tiene derecho a su intimidad. Pero adopta una postura dialogante y abierta, para que sepa que si quiere compartir alguna información contigo, lo puede hacer con total confianza.

**FUENTE:** [www.euroresidentes.com](http://www.euroresidentes.com) y Programa Salud del Ayuntamiento de Logroño.

## **SALIMOS X EL BARRIO**

Los reporteros y reporteras de la revista **ALADE3** salen al barrio a tomarle el pulso a la ciudadanía. Realizan preguntas de distinta índole para trasladar sus opiniones y sus inquietudes. Si quieres saber la opinión del barrio sobre algún tema, mándanos un correo y lo valoramos.



### **¿Qué solución darías a la crisis?**

- Mantener el gasto no, es decir, reducir salarios y recortes no, hay que fomentar el gasto.
- Trabajar más por un sueldo igual o menor.
- Yo les bajaría el sueldo a los políticos y a los banqueros. Como ellos son los que hacen las normas, se ponen sueldos y pensiones millonarias.
- La mentalidad capitalista. Normalmente, el rico se aprovecha del pobre porque necesita el dinero. Por ejemplo si un pobre no quiere trabajar para un rico, habrá otro que sí. El pobre tiene que cogerlo porque sino no tiene para comer.
- Cambiar la mentalidad capitalista. Siempre hubo diferencias entre ricos y pobres, ahora con la crisis aún más.
- Trabajar mucho y cobrar poco.
- Que los jóvenes estudien para el futuro y se les den oportunidades, es decir potenciar a la gente joven a que estudie y trabaje.
- Subir los sueldos. Cuanto más dinero tenga la gente, más consumirá y eso generará más puesto de trabajo. Es un bucle.
- No tiene. Esperar a que pasen 8 años y estudiar.
- Ya es muy complicado solucionarla.
- No la tengo.
- Que vigilen más. Hay gente que trabaja cobrando el paro y hay mucho fraude.
- Menos políticas de austeridad y más política social. Menos rescate a los bancos y menos desahucios a los pobres.

## DEPORTES

### DISC GOLF

El Disc Golf es un deporte basado en el Golf. Se juega con un "Disco volador" clásico pero más pequeño y más pesado. El objetivo del juego es recorrer un campo de principio a fin en el menor número de lanzamientos del disco. Este deporte se juega tanto profesionalmente como amateur en los Estados Unidos, Europa, Japón y más de 20 países de todo el mundo

Se puede jugar casi en cualquier parque público, además de que se pueden crear campos en cualquier área verde amplia. Una de las características del Disc Golf es que un campo de nueve hoyos se puede establecer en tan sólo cinco acres de tierra, y uno oficial de campeonato de 18 hoyos, en un área de 30 a 40 acres.

Los campos de Disc Golf pueden coexistir con instalaciones existentes en parques y áreas de actividad física. Su ubicación ideal combina bosques y terrenos abiertos, así como una gran variedad de cambios topográficos y campos.

El Disc Golf se juega como el golf tradicional, pero se usa un disco volador o un frisbee. Este deporte se formalizó en la década de 1970 y comparte con el golf de pelota el objetivo de completar cada hoyo en el menor número de lanzamientos.

Un disco de golf se lanza desde una zona de Tee hacia un objetivo que es el hoyo, que puede ser una serie de artefactos como un poste, árbol o comúnmente una cesta de metal elevada.



Conforme el jugador avanza en el fairway debe hacer cada disparo desde donde aterrizó su último tiro; los árboles o los arbustos ubicados en el campo ofrecen un reto más para el disc-golfista. Finalmente, el putt aterriza en la canasta y el hoyo está completo.

Las acciones del Disc Golf ofrecen las mismas alegrías y frustraciones que el golf tradicional, si se acierta un putt largo o se golpea un árbol a la mitad del camino. Hay pocas diferencias; sin embargo, el Disc Golf rara vez requiere de cuotas para jugar o alquilar un carrito, sino que está diseñado para ser disfrutado por personas de todas las edades, hombres y mujeres, independientemente de su capacidad económica.

**FUENTE:** WIKIPEDIA

**Decálogo contra la violencia de género**

- 1** La violencia de género es la máxima expresión de la desigualdad existente en nuestra sociedad. Nuestra responsabilidad es contribuir a que esta evidencia sea asumida por la sociedad en su conjunto
- 2** La violencia de género es un problema de toda la sociedad. Nuestro compromiso debe centrarse en dar y exigir el tratamiento adecuado a este problema en todos los ámbitos.
- 3** La violencia de género afecta a mujeres de todas las edades, culturas, razas, religiones y posiciones sociales. No contribuiremos a que los grupos de poblaciones vulnerables aparezcan como protagonistas de un problema que nos afecta universalmente.
- 4** La violencia de género atenta contra la dignidad, la integridad y la libertad de las mujeres. No permitiremos que la violencia de género siga impidiendo el desarrollo de nuestra sociedad y el avance hacia la igualdad entre mujeres y hombres.
- 5** La violencia machista es una forma de control, sometimiento y corrección que menoscaba el derecho de las mujeres a su propio proyecto de vida. Nuestro compromiso debe ser garantizar los derechos y oportunidades de las mujeres como seres individuales de pleno derecho.
- 6** Los comportamientos y actitudes machistas perpetúan modelos sobre los que se asienta la violencia de género. Reprobaremos públicamente estas actitudes y comportamientos siempre y en cualquier foro.
- 7** Manifestar públicamente el rechazo hacia la violencia machista es el primer paso para llegar a su fin. Debemos combatir el silencio y la complicidad ante las agresiones, denunciándolas y haciéndolas públicas.
- 8** La implicación de los hombres es necesaria y vital en la lucha contra la violencia ejercida contra las mujeres. Buscaremos y desarrollaremos la solidaridad y el apoyo de los hombres en cuantas iniciativas generemos para ganar una sociedad más implicada en la tolerancia cero.
- 9** Educar en igualdad, cambiar modelos y eliminar estereotipos son aspectos claves en esta lucha. Apostaremos por una educación en igualdad que garantice la transmisión de los valores igualitarios y la creación de una sociedad más justa para las mujeres.
- 10** La ciudadanía no puede mirar a otro lado mientras una sola mujer sea maltratada. El rechazo firme y contundente debe ser la única actitud posible ante estas situaciones.

**FUENTE:** Ayuntamiento de Logroño (Campaña También yo digo No)

## MEDIO AMBIENTE

- 1 Pon en práctica la regla de las 3R**  
Reduce el consumo de recursos (optimiza papel, energía, tóner...) Reutiliza lo que puedas. Recicla los residuos generados (deposita pilas usadas en su punto de gestión, separa por tipos, de residuos...)
- 2 Optimiza la luz natural**  
Aprovechar la iluminación natural, organizando los sitios de estudios y trabajo, abriendo las persianas, contraventanas, cortinas u otros elementos similares, etc. Comprobad siempre si hay suficiente luz natural antes de encender luces.
- 3 Ahorra luz**  
Apagar las luces que no sean necesarias y cuando vayamos a ausentarnos durante un tiempo de nuestro puesto de estudio o trabajo. Siempre resulta más económico apagar las luces incluso para períodos cortos de tiempo de ausencia.
- 4 Aprovecha la climatización natural**  
Usar los equipos de calefacción y aire acondicionado, sólo cuando sea necesario, aprovechando la regulación natural de la temperatura, por ejemplo, en verano las ventanas entornadas o las corrientes de aire, especialmente a primera hora de la mañana, pueden refrescar algunas salas sin necesidad de encender el aire acondicionado. Y en invierno, mantén bien abiertas las contraventanas, persianas, etc. Para aprovechar al máximo la radiación solar.
- 5 Usa inteligentemente los equipos de climatización**  
Apagar o minimizar los sistemas de calefacción o aire acondicionado en las salas no ocupadas: sala de reuniones vacías, fuera de las horas de trabajo, cuando vayamos a salir de las clases durante largo tiempo.  
Así mismo intenta mantener la temperatura aproximadamente en 20°C en invierno, y aproximadamente en 24°C en verano, para disminuir el consumo energético.
- 6 Usa eficientemente los equipos ofimáticos**  
Configura los ordenadores en "ahorro de energía", y entre otros para que se active el protector de pantalla tras 10 minutos de inactividad utilizando el negro, ya que es el único que ahorra energía. No olvides apagar el ordenador, impresoras y demás aparatos eléctricos una vez finalices la jornada de trabajo o estudio o cuando vaya a estar inactivo durante más de una hora (se puede configurar esta opción).
- 7 Ahorra papel**  
Reduce el consumo de papel reutilizando las caras en blanco de los documentos impresos (para tomar notas, estudiar tus exámenes, imprimir borradores de documentos, etc.) e imprimiendo los documentos estrictamente necesarios.
- 8 Aprovecha la informática para ahorrar recursos**  
Utiliza el correo electrónico para enviar y recibir información sin necesidad de gastar papel y el archivo electrónico para guardar aquellos documentos que no sea necesario conservar en papel.
- 9 Imprime con cabeza**  
Cuando sea necesario imprimir, revisa previamente los textos en la pantalla y corrige los errores, configurar la página para reducir márgenes innecesarios, eliminar espacios excesivos entre párrafos y reduce el tamaño de letra. Después imprime, cuando sea posible, a doble cara y/o dos o más hojas por cada una de ellas.
- 10 Ahorra agua**  
Cierra bien el grifo cuando no se esté utilizando y cuando detectes una fuga, por pequeña que esta sea avisa al servicio de mantenimiento y recuerda que el inodoro no es una papelera.



**FUENTE:** Concejalía Medio Ambiente

## **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.

### **Antivirus online**

[www.eset-la.com/online-scanner](http://www.eset-la.com/online-scanner)

Úsala para: realizar un chequeo de tu equipo en busca de virus y troyanos. Se ejecuta directamente desde el navegador pero necesitas tener derechos de administrador sobre el sistema para instalar el plugin que pone en marcha la aplicación.

### **Software actual**

[www.softoy.com](http://www.softoy.com)

Úsala para: descubrir nuevos programas que no conocías, estar al tanto de los parches y mejoras de tus aplicaciones favoritas, y revisar noticias y avances de futuros lanzamientos.

### **Tu web, gratis**

[www.webnode.es](http://www.webnode.es)

Úsala para: crear y almacenar tu propia web sin gastarte ni un euro, incluso si se trata de una tienda en línea. Además, tienes la opción de usar tu propio dominio. Más de 5 millones de personas y comercios en todo el mundo utilizando webnode.

### **Vigila tu DNS**

[www.dns-changer.eu](http://www.dns-changer.eu)

Úsala para: verificar si un virus ha tomado el control de tus DNS. Desde la web realizas un chequeo que analiza tu conexión y te dice si esta infectada. Si es así te muestra las medidas necesarias para recuperar tu equipo.

### **¿Tienes talento?**

[www.talented.com](http://www.talented.com)

Úsala para: diferenciar tu currículum con respecto a otros candidatos. En Talented realizas un test de competencias que intenta sacar a la luz tus fortalezas y debilidades que te hacen diferente. A eso, añades las valoraciones de los empleadores y compañeros que han trabajado contigo. Así obtienes un perfil de talento para añadir a tu currículum.

### **Para los creativos**

[www.creativosonline.org](http://www.creativosonline.org)

Úsala para: leer noticias sobre programas de edición, trucos para mejorar tus webs, consejos para decorar, y todo lo que tenga que ver el diseño, en todas sus facetas.

### **Juegos clásicos**

[www.mundijuegos.com](http://www.mundijuegos.com)

Úsala para: jugar a clásicos juegos de mesa, de forma gratuita y en modo online. Encontrarás juegos de azar como el bingo o la ruleta, pero también partidas de ajedrez, damas, mus, billar o minigolf.

### **¿Cuál es tu táctica?**

[www.magicthegatheringtactics.com](http://www.magicthegatheringtactics.com)

Úsala para: jugar a un juego multijugador gratuito con personas de todo el mundo. Ambientado en un mundo de fantasía medieval

## **ACTIVIDADES DESTACADAS**

Los **jueves 12 y 19 de julio** en el **aula de informática** os enseñaremos cómo obtener espacio gratuito en diferentes servidores para que puedas obtener un **disco duro virtual**. Con él podrás subir ficheros desde el ordenador que quieras y poder bajártelos cuando y donde quieras sincronizándolos en todo momento.

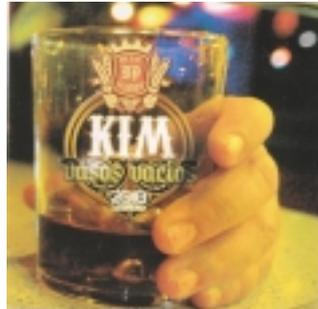
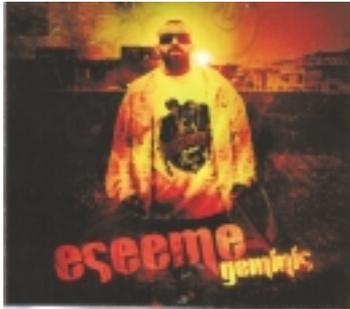
En **julio los días 6, 7 y 8** realizaremos una **excursión a Playa Pita** en la que realizaremos las siguientes actividades: Tiro con arco, slackline, piragua, juegos acuáticos y un montón de deportes al aire libre. Anímate, lo fliparás.

Te damos la oportunidad de potenciar tu creatividad diseñando con el ordenador dibujos, letras y formas con los que podrás **decorar tus ventanas**. Realizaremos este taller el **viernes 27 de julio y el viernes 7 de septiembre**. Alegra tu ventanaaaaa.

El **lunes 9 de julio** realizaremos una **visita a Telepizza**. Nos explicarán el funcionamiento de la empresa, como organizan el reparto con las motos, como hacen las pizzas, nos enseñarán la tienda por dentro y finalmente nos comeremos una rica pizzaaaaa.

## COLABORACIONES

Podéis mandarnos por correo electrónico o traernos al Centro Joven los dibujos, letras de canciones, poemas y/o en general creaciones vuestras de cualquier tipo 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.



Estos tres cd's de música son cortesía de eseeme. Gracias en nombre de todos.



Dibujos realizados por  
**María Cortegana [17 años]**

## ENTREVISTA

### WASEEM MAZHAR

Waseem Mazhar nació en Pakistán, es un socio del Centro desde hace años y una persona bastante activa. 18 años de ganas de prosperar, trabajar, aprender e integrarse en nuestra sociedad.

#### **¿Cuánto tiempo llevas en España?**

Llevo 7 años

#### **¿Cuánto tiempo hace que eres árbitro?**

De forma oficial un año, antes estuvo durante seis meses sacándome el título de árbitro aspirante.

#### **¿Es difícil arbitrar un partido de balonmano?**

Si, parece fácil pero tiene su dificultad. No solo tienes que saber el reglamento si no que además tienes que aplicarlo y tomar decisiones en jugadas muy rápidas.



#### **¿Hay mucha diferencia entre arbitrar a un grupo masculino o femenino?**

Si, porque en el masculino hay más contacto y en el femenino no hay tanto, hay menos cosas que valorar.

#### **¿Qué es lo que más te gusta de ser árbitro?**

Por una parte me gusta el deporte de balonmano y por otra me gusta cuidar este deporte para hacerlo más limpio.

#### **¿Recibes insultos del público en un partido?**

Para los seguidores del equipo que pierde, los árbitros tenemos mala fama independientemente del deporte que sea. Pero de manera general, quitando algún partido, no suelo tener problemas.

#### **¿Recibes algún tipo de remuneración por arbitrar?**

Si, la cuantía depende de la categorías que arbitres. Cuanto mayor sea la categoría más te pagan.

#### **¿Te gustaría arbitrar en la ASOBAL?**

Si, mi ilusión es llegar a ser arbitro de la ASOBAL y árbitro internacional para pitar algún día una final del campeonato del mundo.

#### **Además de arbitrar, ¿Qué otras ocupaciones tienes?**

Soy entrenador ayudante del Santa María Comercio y también soy preparador físico de la Selección Riojana de Cadetes. Además estudio primero de grado superior de electricidad automática, realizo prácticas en una empresa.

#### **¿Es difícil compaginar estudios, trabajo, arbitraje, entrenamientos y ser preparador físico?**

Bueno, un poco, pero como me gusta el balonmano no me cuesta compaginarlo. Difícil, pero lo llevo bien.

**Entrevista:** Mikel Vellisca [14 años]

**¿GENERACIÓN PERDIDA?**

Se habla de una generación perdida en referencia al gran paro respecto a los jóvenes, ya que más de la mitad no tienen trabajo. Estos jóvenes, cercanos a los 30 años, no tienen trabajo o tienen uno precario, por lo que no tienen posibilidad de prosperar. Este paro está causado por la crisis económica, por lo que repercute de manera importante en los países afectados por ésta, como España entre otros. También es un hecho a destacar el que esta tasa de paro influye en los futuros trabajos de los jóvenes.

Este problema no es exclusivo de Europa, también fue muy importante en Latinoamérica y el Caribe durante los años 2008 y 2009. También hay que tener en cuenta a los jóvenes apodados "ninis", los jóvenes que ni estudian ni trabajan porque ya han abandonado las dos opciones. Los trabajos a tiempo parcial son definidos



como "una trampa" ya que no abren posibilidades a trabajos permanentes o mejor pagados, y solo posponen un trabajo mejor.

**Fuente:** [www.lavanguardia.com](http://www.lavanguardia.com)

Sin embargo, yo creo que en contrapartida se puede y se debe aprovechar este tiempo para formarse. Hay que tener en cuenta, que nuestra generación está informatizada y **p o d e m o s**

aprovechar las posibilidades que nos ofrece Internet (como por ejemplo la **formación on-line** que en muchos casos es gratuita) para reunir más conocimientos y experiencia suficientes para enfrentarnos a futuros trabajos. Además, hace que los jóvenes necesiten buscarse la vida y les potencia una mayor autonomía vital, **"la necesidad agudiza el ingenio"**.

**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](mailto:cjlobete@logro-o.org) o [revistaalade3@gmail.com](mailto:revistaalade3@gmail.com)

Por teléfono: 941 249 630

Viniendo a vernos: C/ Obispo Blanco Nájera, 2