

## ÍNDICE

2 Para padres

3 **Reportaje:**  
Excursión a  
Playa Pita

4 Para todos

5 Medio ambiente

6 **Direcciones  
de interés**  
**Actividades  
destacadas**

7 Colaboraciones

8 **Opina tú**  
**Contacta  
con nosotros**

**B**ienvenid@s a la entrega número veinticinco 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



tiro con arco



encuentra residuos



excursión playa pita



visita a telepizza



piscina



disco duro virtual



tortuga con foamy



relajación



pinchos de Santiago

### IMAGEN PARA PENSAR



### EQUIPO DE REDACCIÓN

Eva Mesa [16 años]  
Mikel Vellisca [14 años]  
Álvaro Sotés [13 años]  
María Cortegana [17 años]  
Davod Hussan [14 años]  
Noemí Jiménez [12 años]  
Daniel Carrillo [13 años]  
Jorge Maestre [14 años]

**ADICTOS A LAS TECNOLOGÍAS****4 DE CADA 5 ESTUDIANTES TIENEN SÍNDROME DE ABSTINENCIA SI NO USAN EL MOVIL**

Los pacientes que padecen una adicción sin sustancia o psicológica, presentan cuadros patológicos muy similares a cualquier persona calificada como adicta: de manera repetida se enganchan en un proceso que los evade de la realidad y crean una fuerte dependencia por él.

Por lo tanto, cuando se les priva de aquello a lo que son adictos sufren el síndrome de abstinencia, y justamente eso es lo que pasa con los jóvenes adictos a la tecnología cuando se les prohíbe el uso de su teléfono móvil.



De acuerdo con un reciente estudio, 4 de cada 5 jóvenes presentan malestar físico y mental cuando son privados de usar sus dispositivos tecnológicos. Los jóvenes que participaron en la investigación también dijeron sentir confusión y aislamiento extremo cuando no pudieron hacer uso de sus móviles y ordenadores.

El diario The Telegraph dio a conocer los resultados de un sondeo en el Reino Unido, en el que se encuestó a 1000 jóvenes de entre 17 y 23 años. Según los investigadores, la mayoría de los chicos no pudieron dejar de utilizar sus dispositivos de última generación ni siquiera un día. Las palabras 'ansiedad', 'adicto' y 'miedo' estuvieron presentes en gran parte de las reacciones de los encuestados.

Durante el período de prueba, a los jóvenes se les pidió que no usaran sus teléfonos móviles, sus ordenadores, ni que vieran televisión. Sin acceso a Internet, lo que sí podían hacer era usar teléfonos convencionales y leer libros. Aquí una de las reacciones de los chicos:

"Soy un adicto. No necesito alcohol ni cocaína... los medios de comunicación son mi droga. Sin ellos estaba perdido".

La intención del estudio era comprobar el grado de dependencia de los jóvenes respecto a la tecnología y su posible dependencia. La conclusión principal de los expertos ha sido que la reacción de los jóvenes ante la falta de tecnología es similar a la que sienten drogadictos o fumadores al abandonar repentinamente el consumo.

En otro estudio se indicaba que 1 de cada 4 personas tiene una adicción sin sustancia, como lo podría ser la adicción al Internet. Con respecto a este trastorno psicológico específico, los expertos señalan que comúnmente se da en personas jóvenes que disponen de mucho tiempo libre. Según los expertos, las redes sociales se han convertido en una 'nueva droga' para los jóvenes.

**Fuente texto y fotos:** [www.aollatino.com](http://www.aollatino.com)

## REPORTAJE EXCURSIÓN A PLAYA PITA

### Primer día:

La primera actividad que realizamos fue el senderismo por la Laguna Negra en la que andamos entre barro, tierra y rocas... Al llegar a nuestro destino comimos, descansamos y nos relacionamos con gente de los otros centros. La vuelta se nos hizo mas corta ya que solo era bajar. Cogimos el autobús y fuimos al Camping de Playa Pita. Nada mas llegar cogimos las mochilas, tiendas, etc. Descansamos y empezamos a montar las tiendas de campaña. Al terminar fueron a la piscina. Sí, fueron. Nosotros, Radu y Adrián nos quedamos y estuvimos ayudando a montar la tienda de los monitores. Al final, nuestra recompensa fue una buena ducha. Llegaron nuestros compañeros de la piscina e inmediatamente fuimos a preparar la cena, nada más y nada menos que unos sandwiches y una tortilla, que hicieron nuestros monitores. Después de esto, fuimos a las tiendas y tuvimos tiempo libre hasta las 12. Por la noche se montó jaleo, todos estaban despiertos y dando guerra por el camping porque los monitores se estaban duchando y preparando las actividad del día siguiente. Mientras descansábamos "invadieron" nuestra tienda... Pero en cuanto vinieron a echarnos la bronca se fueron. Al fin pudimos descansar y así estar listos para el día siguiente...



### Segundo día:

Nos levantamos a las 8 de la mañana, nos dieron unos gritos por lo ocurrido la noche anterior y fuimos a hacer el desayuno. Nos hicieron leche con Colacao, sobaos y galletas. Volvimos a nuestras tiendas y nos separaron en grupos para hacer las respectivas actividades programadas: Tiro con arco y piragüismo. La primera actividad que tuvimos que hacer fue el Tiro con arco, tuvimos un poco de tiempo libre que aprovechamos para jugar a fútbol con unos chicos y luego fuimos a la piragua. Debido al viento que había mas de una vez nos desviábamos de la ruta, pero finalmente volvíamos con el pelotón. Llegamos los segundos. Volvimos al camping y recogimos los utensilios para hacer la comida... Después de prepararlo todo, llegó el otro grupo y nos pusimos a comer. El "menú" era: Lentejas, filetes de lomo y un plátano. Recogimos todo, volvimos y nos preparamos para ir a Playa Pita. El agua estaba helada pero poco a poco te acostumbrabas. Luego tomamos un poco el sol, cazamos un par de saltamontes y ya fuimos al camping. Merendamos pan con chocolate... Cenamos en el bosque, sopa, hamburguesa y naranja. Por la noche estuvimos jugando a "El conejo de la suerte". Nos echamos unas risas y a descansar...

### Tercer día:

Nos levantamos, nos despejamos un poco e inmediatamente nos dieron allí mismo el desayuno. Un batido de chocolate, un zumo, unas galletas y sobaos. Limpiamos un poco el camping y recogimos las tiendas. Después comimos arroz con tomate, huevo frito y salchichas. Y ya al final, nos dieron tiempo libre para hacer lo que quisiéramos. Yo me fui a jugar a fútbol con algunos compañeros y niños que estaba en el camping y Daniel a la piscina. Llegó el autobús, metimos las maletas y nos quedamos jugando a las cartas hasta que vinieron los monitores. Y, por fin, subimos al autobús que nos trajo de vuelta a Logroño con nuestra familia.



### Opinión:

Ha sido una buena acampada, esperamos volver pronto ya que nos lo pasamos muy bien, sobre todo la primera noche excepto por que los monitores nos castigaron a montar sus tiendas por no querer ir a la piscina. Pero lo que cuenta es que nos lo hemos pasado genial, siempre recordaremos esta acampada como un campamento épico.

Reportaje realizado por:

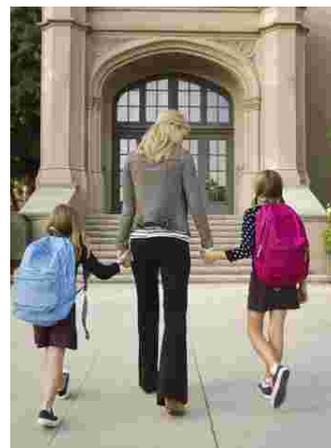
**Mikel Vellisca [14 años], Daniel Carrillo [13 años]**

**La mochila y la espalda de los niños**

El peso excesivo que la mayoría de escolares cargan en sus enormes mochilas y, sobre sus hombros, está llevando a muchos niños a sufrir lesiones de espalda, debido al sobreesfuerzo y a la fatiga muscular. A la hora de comprar a tu hijo una mochila nueva, considera el tamaño y el peso del niño. Según los expertos, las mochilas que los niños llevan cada día a clase no deben superar el 15 por ciento de su peso, para evitar problemas de espalda. Es más, los médicos recomiendan que el peso de la mochila sea el 10 por ciento del peso del niño

**Las consecuencias de sobrecargar la mochila**

Según manifiesta el doctor Avelino Ferrero, presidente del SERMEF (Servicio de Rehabilitación del Hospital Ramón y Cajal, de Madrid), "el problema no es la mochila sino el peso que lleva el niño en ella". Este especialista explica que "el peso produce una gran tracción y presión sobre la musculatura y las articulaciones, debido a la sobrecarga de la mochila". Ante esta situación, él recomienda que los padres hablen con los profesores para evitar llevar tanto material escolar a casa, a diario. En cuanto a las mochilas de ruedas que, cuando salieron al mercado parecían ser una alternativa más adecuada, el especialista cree que tampoco es la solución más correcta dado que los niños tiran de ellas, produciendo así un aumento de la curva de atrás y provocando dolores de espalda. Lo ideal, según él, es que los niños no lleven más peso de lo recomendado.

**Consejos para cargar peso correctamente**

- Usar mochilas con correas anchas y acolchadas, y con respaldo acolchado.
- Usar mochilas con ajustes firmes, procurando mantener la bolsa a unos 5 cm arriba de su cintura.
- Repartir el peso. Llevar siempre la mochila por las dos correas y jamás por una sólo, para no sobrecargar uno de los hombros.
- Hacer ejercicio. Practicar algún deporte o ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda.
- Peso de arrastre. Optar por llevar mochilas con ruedas, evitando tirar de ellas al bajar o subir escalones.
- Mantener la columna recta y no curvada para llevar la mochila con ruedas.
- Repartir el peso. En el caso de que haya mucho material, llevar parte del peso en las manos.
- Limitar el peso del contenido y evitar transportar cargas inútiles. Si la mochila es muy pesada, el niño se ve obligado a arquear hacia delante la columna vertebral o a flexionar hacia delante la cabeza y el tronco para compensar el peso.
- Utilizar las dos manos para coger la mochila, doblar las rodillas e inclinarse para levantarla.
- Controla el tiempo. Evita que tu hijo transporte la mochila con mucho peso durante más de 15 minutos. En este sentido, la supervisión de los padres es esencial y más que necesaria. Y la colaboración de los profesores también.

**Evita que los niños sobrecargen su mochila**

El exceso de peso en las mochilas es un grave problema porque genera consecuencias irreversibles y a largo plazo para los niños. Puede provocar desde una escoliosis infantil, hasta una cifosis o una artrosis precoz. En algunos casos, puede impedir el correcto crecimiento de los huesos de los niños. El presidente de la Fundación, el doctor Francisco Kovacs, advierte que "otro de los factores a tener en cuenta es la actividad física". Resalta que el sedentarismo es malo y hace hincapié en que los niños deben desarrollar una actividad física o deporte de forma regular y adecuada, y evitar estar todo el día sentado. Aparte de eso, se debe observar si el mobiliario escolar es adecuado a la altura que tenga el niño para evitar la mala postura, que es otro factor que perjudica a la espalda de los niños.

**Fuente:** <http://www.guiainfantil.com>

## **MEDIO AMBIENTE**

### **Guía de buenas practicas medioambientales I**

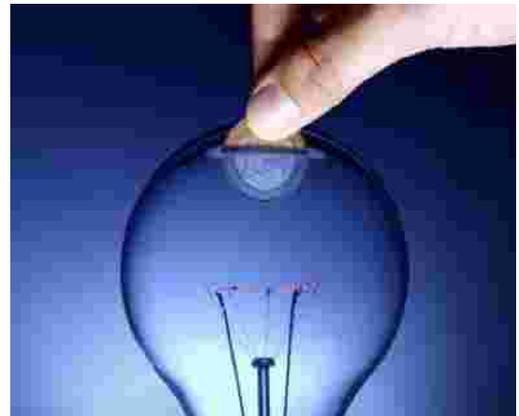
Con el presente decálogo se pretende divulgar y concienciar a los trabajadores sobre la importancia de adoptar una serie de pautas en el desempeño diario de las tareas al objeto de minimizar nuestro impacto en le medio ambiente. Se propone una serie de medidas concretas para que cada uno apliquemos en nuestro puesto de trabajo.

Pequeños gestos que pueden hacer mucho.

#### **Ahorrar luz**

La iluminación puede suponer hasta el 30% del total de la factura eléctrica de una oficina. Algunas consideraciones a tener en cuenta son:

- Abrir bien las persianas y contraventanas antes de encender las luces.
- Comprobar siempre si hay suficiente luz natural antes de encender las luces.
- Aprovechar la iluminación natural, organizando l9os puestos de trabajo de manera que reciban luz natural, manteniendo limpias las ventanas y abriendo las persianas, cortinas u otros elementos similares, etc.
- Evitar el olvido ``crónico`` y apagar las luces que no sean necesarias. Siempre resulta más económico apagar las luces incluso para períodos cortos de tiempo de ausencia.
- Antes de encender las luces para paliar los reflejos del sol en los ordenadores, probar cambiando los puestos de trabajo de lugar o la orientación de las pantallas, así como instalando láminas antireflectantes en las ventanas o cortinas orientables.



¿Sabías que...

- Es un falso mito que apagar los fluorescentes, aunque no los necesitemos, consume más que dejarlos encendidos
- Las luces halógenas son potentes consumidoras de energía?
- Del total de la energía consumida por una bombilla incandescente sólo el 20% se convierte en luz y el 80% restante se transforma en calor?
- Una bombilla impacta fluorescente de 25W ilumina tanto como una incandescente de 100W, reduciendo en un 75% el gasto energético?
- Las bombillas compactas fluorescentes pueden durar hasta diez veces mas que las incandescentes?
- Si dejamos la luz de un despacho innecesariamente encendida durante dos horas podemos gastar más de 10x al año?

**Fuente:** Ayuntamiento de Logroño - 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.

### **Software online**

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

Usala para descubrir nuevos programas y herramientas que te resultarán de gran utilidad. También puedes seguir las actualizaciones de los principales servicios, y todas las novedades del universo digital.

### **Trending topics**

[www.zocial.tv](http://www.zocial.tv)

Usala para seguir la actualidad multimedia de las redes sociales. Aunque debes tener en cuenta que los rankings se realizan a nivel mundial, con una fuerte presencia de contenido en inglés.

### **La casa del árbol**

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

Usala para que los niños puedan divertirse en internet de una forma totalmente segura y responsable. Baobab planet está repleto de juegos y experiencias divertidas, pero sin perder nunca de vista el trasfondo educativo.

### **Viaje cultural**

[cultura.telefonica.es](http://cultura.telefonica.es)

Usala para descubrir la otra cara de los principales centros culturales. Desde esta web puedes visitar de noche el museo Reina Sofía, El Alcázar de Sevilla o el Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona descubriendo rincones que no suelen estar abiertos al público.

### **Cambia el mundo**

[www.change.org/es](http://www.change.org/es)

Usala para aprovechar la fuerza de una ONG, sin necesidad de que crees una. Con Change.org creas campañas de concienciación y recoges firmas para cambiar leyes, resolver injusticias o dar voz a los silenciados.

### **¡A divertirse!**

[Kizi.com](http://Kizi.com)

Usala para pasar el rato con una gran cantidad de juegos de todos los géneros, a lo que se puede entrar desde la portada de la web gracias a su diseño, que contiene un acceso directo para cada uno de los títulos.

### **Empleo verde**

[enviroo.com](http://enviroo.com)

Usala para publicar tu currículum en la web y acceder a ofertas de trabajo relacionadas con la energía eólica y térmica, biocombustibles, etc. Por supuesto, no hace falta haber cursado una carrera relacionada, pues también se necesitan abogados, informáticos, operarios, etc.

### **Busca música**

[naveg.as](http://naveg.as)

Usala para disfrutar de todo tipo de música de forma legal, y escucharla directamente en la web sin necesidad de poner en marcha un reproductor.

## **ACTIVIDADES DESTACADAS**

El **jueves 13 de septiembre** os ofrecemos en el aula de informática el taller de "**Clónate con un Mac**". Este taller consiste en aprender a manejar herramientas de Photoshop relacionadas con la clonación de imágenes, trabajando desde un ordenador Mac. Deja volar tu imaginación y aprende a realizar divertidos montajes.

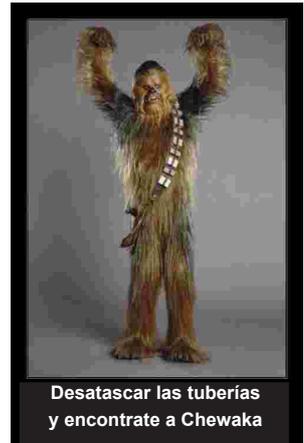
Te damos la oportunidad de diseñarte tu propio "**Pañuelo de fiestas de San Mateo**" y así poder mostrarlo por toda la ciudad. El taller lo realizaremos el **martes 18 y el miércoles 19 de septiembre**. Tenéis la opción de confeccionaros un diseño para toda vuestro grupo de amigos.

Diviértete en San Mateo el **jueves 20 de septiembre** con el taller de "**Toca la guitarra con el ordenador**". Podrás ejercitar la rapidez de tus dedos y tu oído musical eligiendo entre diferentes canciones para interpretar. Demuestra que eres el mejor con las teclas.

¿Te gustan los caballos? ¿Te gustaría aprender a montarlos? Pues vente con nosotros el **domingo 30 de septiembre** y disfrutarás de una clase de "**Equitación**". Anímate a disfrutar con nosotros de un día rodeado de caballos y de naturaleza.

## COLABORACIONES

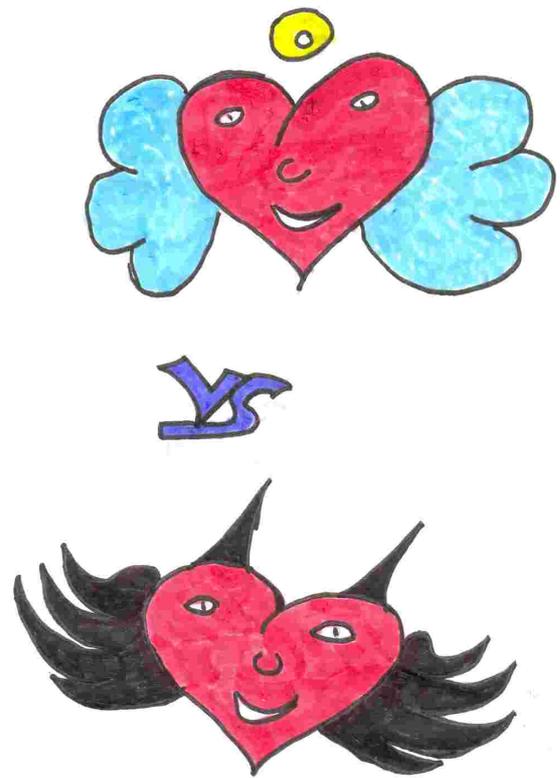
Podéis mandarnos por correo electrónico o traernos al Centro Joven los dibujos, letras de canciones, poemas y/o en general creaciones vuestras de cualquier tipo que queráis que publiquemos en la revista digital. Animaros a expresar vuestra creatividad y a dar a conocer vuestra destreza artística a todo el mundo.



Montajes realizados por  
**Mikel Vellisca [13 años]**



Dibujo realizado por  
**María Cortegana [17 años]**



Dibujo realizado por  
**Noemí Jiménez [12 años]**

## OPINA TÚ

### **SELECCIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL**

1 de Julio, España gana su 3ª Eurocopa y su 3er trofeo en seis años, algo nunca conseguido. Cuando Proença pitó el final del partido todos nos olvidamos de nuestra queridísima prima de Riesgo. Todos estábamos en Murrieta celebrando algo histórico. Al día siguiente después de la celebración, los jugadores llegaron a Cibeles, algunos de ellos aparentemente bebidos (Juanfran y Xabi Alonso, por ejemplo) ¿Eso es un ejemplo para los niños? Esta bien que lo celebren pero lo que han visto es a sus ídolos celebrándolo con cerveza.



Luego está lo de las primas que ganan tras haber conquistado la Eurocopa. ¡¡¡300.000 euros por cabeza por haber ganado el torneo!!! Hay jugadores como Casillas, Ramos, Pedro o Alba que lo merecen, pero Valdés, Albiol y Llorente (Siento meterme con él) prácticamente nada. Llorente estuvo media hora corriendo por la banda en el España - Portugal y en su lugar salió Pedro Rodríguez, que hay que admitir que hizo un partidazo... Los jugadores, al haber ganado esa prima, podrían acogerse a las ventajas fiscales ...

Por cierto, **70.000 personas** han pedido que donen parte de su prima a fines sociales. Un usuario de Internet llamado Yago pensó que si los futbolistas donarán sus primas o parte de ellas podrían contribuir "**a levantar la grave situación del país mediante la solidaridad**".

Un dato... Si Italia hubiese ganado la Eurocopa sus jugadores recibirían 200.000 euros, cuando se supone que su crisis es menos "fuerte"... Además, si ganaban, donaban **toda su prima** a los damnificados por el terremoto que afectó a la región de Emilia, en el norte de Italia.

**Mikel Vellisca [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](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