

## ÍNDICE

2-3 Para padres

4 Para todos

5 Pasa en Lobete

6 Medio ambiente

7 Salimos x el barrio:

8 Entrevista:  
Mikel Vellisca

9 Direcciones de interés  
Actividades destacadas

10 Colaboraciones

11 Opina tú  
Contacta con nosotros

 Ayuntamiento de Logroño

www.lojovent.es

**B**ienvenid@s a la entrega número veintiséis 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.

### FOTOS DE ACTIVIDADES



brochetas de fruta



clónate con un mac



semana música  
gastronómica riojana



equitación



nos visita:  
mesa de la pobreza



pizza smileis



la hora en inglés

### IMAGEN PARA PENSAR



### EQUIPO DE REDACCIÓN



Eva  
Mesa  
[17 años]



Mikel  
Vellisca  
[14 años]



Álvaro  
Sotés  
[13 años]



Jorge  
Maestre  
[14 años]



Daniel  
Carrillo  
[13 años]

### COLABORADORES/AS

María Cortegana [17 años]  
Noemí Jiménez [13 años]

**CONSEJOS PARA EL USO DE REDES SOCIALES**

Los Centros Jóvenes, dentro de sus aulas de informática, ofrecen actualmente la posibilidad de acceder a las redes sociales bajo la supervisión de los monitores. De igual forma dentro del servicio de atención a los padres, se ha convocado el curso formativo "tuenti y redes sociales" que tendrá lugar en la sala de informática del Centro Joven Lobete el sábado 24 de Noviembre, en horario de 18:30 a 19:30.

A continuación planteamos brevemente algunas recomendaciones para el uso positivo de las redes sociales que los interesados podrán ampliar en dicho curso:

**Conocer las redes sociales:** Los padres deben hacer el esfuerzo de interesarse y tener unos conocimientos mínimos sobre qué son y cómo funcionan las redes sociales como un ámbito más en el que tienen lugar las relaciones de sus hijos con los demás. Es evidente que los padres que no conocen lo que sus hijos hacen, los exponen a ciertos riesgos. Desde Plan B recomendamos que los padres creen su propio perfil y experimenten su funcionamiento para poder valorar su uso adecuado.



**Valorar los aspectos positivos del uso de las redes sociales:** el buen uso de las redes sociales puede proporcionar a nuestros hijos aportaciones muy positivas que conviene tener en cuenta:

Al usarlas adquieren conocimientos sobre Internet y diversas herramientas informáticas, mejoran la velocidad y pulsaciones al escribir. Aumentan las posibilidades, de una forma inmediata y relativamente económica, de relacionarse con amigos ubicados lejos de su ciudad. Adquieren una parcela de responsabilidad importante de cara al mantenimiento y uso de su perfil. Se divierten a través de la conversación, comparten juegos, bromas, imágenes y conocimientos. Pueden encontrar grupos con motivaciones e intereses comunes, convocar eventos y participar de los convocados por otros. Para los adolescentes es especialmente importante enterarse de las últimas novedades y modas de su grupo de iguales y las redes les permiten hacerlo. Por último, actualmente, las redes sociales son un elemento casi necesario para estar integrado en los círculos sociales que les rodean fuera de la familia: grupo de amigos, clase, jóvenes de la ciudad ...

**Valorar el grado de control necesario:** Los usos y el manejo que los menores realizan de las redes sociales son responsabilidad de los padres o tutores legales por lo que es importante conocer cuales son. Para ello es necesario valorar cómo acercarnos a nuestros hijos y así poder saber cómo las manejan y utilizan. Como profesionales de la educación recomendamos trabajar la cercanía y la confianza con los hijos para conseguirlo. De esta manera conseguimos, sin vulnerar su privacidad, acordar y acotar unas normas y unos límites que proporcionan la seguridad necesaria a nuestros hijos y así puedan, a su vez, aprovechar positivamente las posibilidades que ofrecen.

**Establecer normas y límites al usar la red:** Cada padre debe acordar con sus hijos un uso razonable de las redes sociales de acuerdo a sus criterios personales. No existen "recetas mágicas" y es importante atender a las peculiaridades, a la forma de ser, o al comportamiento habitual de vuestros hijos, así como a la facilidad o no con que sois capaces de comunicaros con ellos. No obstante nuestra experiencia como asesores en temas educativos y en la gestión de aulas informáticas con adolescentes y jóvenes nos permite aportar algunas líneas para establecer estas normas.

**CONSEJOS PARA EL USO DE REDES SOCIALES**

Es importante establecer de antemano qué o para qué se va utilizar la red social lo que conlleva una reflexión previa por parte de los padres de cual es "el buen uso".



Debemos regular cuales pueden ser los momentos y tiempos de uso. Aconsejamos que el acceso a la red no reste importancia de otras actividades que a vuestro criterio sean importantes para el desarrollo de vuestros hijos. (Salir con amigos, practicar deporte, realizar las tareas escolares o domesticas, estudiar, jugar, realizar actividades en familia)

Plantear la ubicación desde la que utilizar las redes sociales nos permitirá indirectamente velar por un buen uso y evitar determinados excesos. Si se usan a través del móvil, ordenadores en su habitación, tablets; lugares en los que no exista cierta supervisión adulta, probablemente sus usos se descontrolen más fácilmente, a no ser que vuestros hijos sean muy responsables y tengan una gran fuerza de voluntad. El

acceso desde un lugar de reunión familiar habitual (salón, comedor) suele facilitar mucho el respeto de las normas acordadas.

Los menores, deben mantener al menos la misma prudencia al relacionarse en la red que la que tendríamos en las relaciones personales de nuestra vida real. Tener el mismo respeto, educación y cuidado que en cualquier otro ámbito de relación. Por ello es aconsejable seleccionar como amigos en red sólo los que sean conocidos previamente en la vida real.

No insultar ni hablar mal de los demás, no utilizar la imagen propia o la de sus amigos, familiares u otras personas a la ligera o sin su permiso. Recurrir a un adulto en el caso de que a ellos o a alguien que conozcan les estén molestando, agrediendo o tratando mal.

Ser conscientes que lo que se publica en las redes, por el hecho de que esté escrito e incluso firmado, no tiene porque ser verdadero. Caer en la cuenta que lo que se "sube" a la red social pasa a estar fuera de nuestro control y propiedad.

Establecer unas condiciones mínimas de seguridad: aprender a utilizar contraseñas seguras en los perfiles (alternar mayúsculas y minúsculas y no ser fáciles de intuir), no proporcionar ningún dato personal, no hablar de cosas personales o íntimas con desconocidos, no utilizar la opción "recordar" en el ordenador sino escribirla cada vez, cerrar la sesión al terminar de usar el perfil y si tienen sospechas de que alguien ha accedido a su perfil decírselo a un adulto.



El equipo de Centros Jóvenes  
Plan B Servicios Socioculturales.

## PARA TODOS

### PAREJAS JÓVENES: ¿nuestra relación es sana?

Hoy queremos daros algunas pistas a tener en cuenta para identificar si nos encontramos en una relación que no es sana.

Estas son las cosas que tenemos que tener en cuenta:

- Si no soporta a tus amigos y prefiere que quedéis siempre los dos a solas; Si no le gusta que vayas a ninguna parte sin él por que dice que no puede estar sin ti ni un segundo. Si te llega a decir que sería capaz de "hacer cualquier cosa" si tu le dejas...



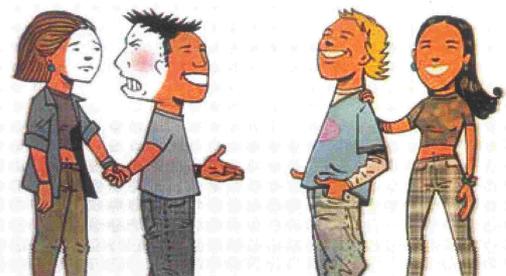
- Si siempre decide él cuándo quedar, a qué hora, dónde y con quién. Si no soporta no saber lo que haces a lo largo del día, con quién pasas tu tiempo cuando él no está.

- Si quiere controlar tu manera de vestir, maquillarte, hablar o comportarte y decide por ti. Si intenta controlar tus conversaciones telefónicas, tus mensajes o tus correos y no se fía de lo que cuentas y lo comprueba...

- Si te menosprecia, te ridiculiza y te avergüenza delante de los demás criticando tu aspecto, tus opiniones, tu forma de actuar o de pensar y muestra desinterés por todo lo que haces. Si te sientes menos capacitada, si te hace sentir inferior y que no estás a su nivel...

- Si te obliga a hacer cosas que no quieres, te chantajea si no quieres mantener relaciones sexuales con él acusándote de no quererle como él a ti y consiguiendo que te sientas culpable y que no estas a la altura de sus sentimientos...

- Si evitas conversaciones y situaciones para no violentarle o evitar empezar discusiones, si pierde los nervios, se enfada por nada, descontrola y te sientes insegura, con miedo...



**SI ESTO TE OCURRE , TU RELACIÓN DE PAREJA NO ES SANA.  
CUÉNTASELO A ALGUIEN . PIDE AYUDA**

**Recuerda: amarse significa respetarse, quererse bien**

**Programa para el Buen Trato en Parejas Jóvenes  
del Ayuntamiento de Logroño**

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

## **PASA EN LOBETE**

### **MURO DE LAS IDEAS**

En el Centro Joven Lobete potenciamos las **mentes inquietas y creativas**. Por eso los monitor@s y los soci@s hemos diseñado un tablero que se ha colgado en el Centro, en el que periodicamente actualizaremos frases celebres, nuevos propósitos, etc. De esta manera, conseguimos **compartir nuestras inquietudes** y nuestros mejores deseos para todos.



### **LÍNEA DE TIEMPO INFORMÁTICA**

Con el objetivo de que todos los soci@s que entren en el aula de informática aumenten su **culturilla general** sobre **tecnología**, hemos confeccionado una línea de tiempo **informática** para aprender cuales son los eventos más importantes y en qué fechas ocurrieron. Esta línea seguirá creciendo y nosotros con ella.



### **ACREDITACIÓN PARA REPORTEROS/AS**

Los **reporter@s** de la revista Alade3 ya tienen **acreditación**. Es necesaria sobre todo para salir al barrio a realizar un reportaje a las personas del barrio haciéndoles preguntas sobre diferentes temas. Esta acreditación la llevan colgada bien visible para que todo el mundo sepa que son reporteros de esta revista y socios del Centro Joven Lobete.



### **SOLIDARIDAD - OPERACIÓN KILO**

En los Centros Jóvenes de Logroño trabajamos y potenciamos la educación en valores. Los días 23, 24 y 25 de octubre, pusimos en marcha la **operación Kilo** para que todo aquel que quisiera, pudiera acercarse a los Centros Jóvenes de Lobete y Tacón para aportar su granito de arena contra la pobreza. Antes de eso, el día 17, nos visitó la **mesa de la pobreza** (que es para quien iba dirigido todo lo recaudado) para explicarnos su historia y funcionamiento, así como porqué hoy en día son necesarias iniciativas como ésta.



## MEDIO AMBIENTE

### Guía de buenas practicas medioambientales II

#### Ahorrar con los sistemas de climatización

Saber gestionar bien la climatización de nuestro entorno, con pequeños trucos, nos permite ahorrar energía y reducir emisiones de CO2 a la atmósfera sin renunciar al confort.

- Usar estos dispositivos de calefacción y aire acondicionado, sólo cuando sea necesario. Siempre que sea posible, aprovechar 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.
- Apagar o minimizar los sistemas de calefacción o aire acondicionado en las salas no ocupadas: salas de reuniones vacías, fuera de las horas de trabajo, cuando vayamos a salir del despacho durante largo tiempo...
- Mantener la temperatura aproximadamente en 20°C en invierno, y aproximadamente en 24°C en verano, para disminuir el consumo energético.
- Asegurar que los equipos de climatización se programan para funcionar exclusivamente en el período de trabajo, a excepción de situaciones en las que haga falta calefacción o refrigeración previas.
- Confirmar que las ventanas están cerradas mientras funcionan los equipos de climatización, para impedir pérdidas y derroche.



¿Sabías que...

- En verano un grado menos incrementa el consumo de energía en un 8%?
- Un aparato de aire acondicionado (calor) regulado un grado más en invierno gasta un 10% más de energía?

#### Ahorrar con los equipos ofimáticos

Tanto en nuestra casa como en el instituto o colegio, en mayor o menor medida, utilizamos el ordenador. Como cualquier otro aparato eléctrico y electrónico, el hecho de observar una serie de pequeñas indicaciones nos permitirá ahorrar energía.

- Configurar los ordenadores en "ahorro de energía" según las circunstancias personales de cada puesto.
- Apagar el ordenador, impresoras y demás aparatos eléctricos una vez finalicemos nuestro trabajo. Igualmente, apagar el equipo si va a estar inactivo durante más de una hora (se puede dejar configurado).
- Apagar la pantalla del ordenador cuando no se este utilizando (reuniones, desayuno...).
- Configurar el ordenador para que se active el protector de pantalla tras 10 minutos de inactividad. Utilizar como protector de pantalla el negro, ya que es el único que ahorra energía.
- Los equipos consumen una energía mínima incluso apagados, por lo que es deseable desconectar también el alimentador de corriente al finalizar su uso.
- Cuando se apague el ordenador, también deberá desconectarse el monitor pulsando el botón correspondiente para que no esté en stand-by.



¿Sabías qué...

- Es un falso mito que apagar el ordenador disminuye su vida útil?
- La mayoría de los ordenadores usan el doble de energía habitual para activar el salvapantallas?
- Los salvapantallas no ahorran energía a menos que sean totalmente negros?
- El monitor gasta un 70% del consumo energético total del equipo?
- Un monitor medio usa 60W encendido, 6,5W en modo de espera y 1W apagado?
- Un portátil consume por término medio de un 50 a un 80% menos de energía (dependiendo de las especificaciones) que cualquier PC de escritorio con un monitor CRT?
- Una pantalla plana (LCD) consume un 50% menos de energía y emite menos radiaciones que su equivalente convencional, un monitor (CRT)?

**Fuente:** Ayuntamiento de Logroño - Concejalía Medio Ambiente

## **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 trasladaros sus opiniones y sus inquietudes. Si quieres saber la opinión del barrio sobre algún tema, mándanos un correo y lo valoramos.



En esta entrega, los reporteros/as de la revista concienciados con el medio ambiente, hemos salido al barrio a preguntar a los vecinos si reciclan sus residuos y por qué. Nos hemos llevado una grata sorpresa, ya que la gran mayoría realizan separación de residuos en sus casas. A continuación os mostramos las respuestas que hemos obtenido.

¡¡¡FELICIDADES AL BARRIO DE LOBETE POR COLABORAR CON EL MEDIO AMBIENTE!!!

Sí, por educación  
Sí, porque es más saludable para todos, más ecológico...  
Sí, natural  
Sí, por economía y por limpieza  
Sí, para mantener todo en orden  
Sí, porque es bueno  
Sí, porque si no daña el medio ambiente  
Sí, porque no cuesta nada  
Sí, porque hay que hacerlo  
Sí, porque es un bien común  
Sí, porque lo dicen las leyes  
Sí, porque es un ejemplo para mis nietos  
Sí, para ahorrar  
Sí, porque es bueno para el medio ambiente  
Sí, para ayudar al medio ambiente  
Sí, para limpieza y salud  
Sí, porque creo que es el deber de todos  
Sí, porque es bueno para el medio ambiente  
Sí, porque nos han educado así  
Sí, por mi hijo  
Sí, para mantener limpio Logroño  
Sí, para no contaminar

No, porque no puedo  
No, por falta de sitio  
No, porque no me va

Encuestados 25  
SI 22 personas 88%  
NO 3 personas 12%



**Aunque todo el equipo de redacción te conocemos, nos gustaría que te presentaras ante los lectores de la revista para que te conozcan un poco mejor**

Me llamo Mikel, tengo 14 años y ya llevo 3 años colaborando con la revista Alade3. Mis aficiones son el fútbol y enredar en el ordenador. Mi vocación es ser periodista deportivo, prácticamente todos los días visito páginas web de deportes y leo periódicos deportivos, además de participar en juegos futbolísticos a través de Internet. Lo que realmente me gusta del centro joven es que puedes conocer a gente nueva, además de que con sus diferentes talleres te socializas más con ellos. Una de las maneras más divertidas de conocer gente es participando en las excursiones, además de visitar sitios nuevos.

**De todo el equipo de redacción de la revista, eres la persona que más tiempo llevas en ella. ¿Qué fue lo que más te animo a apuntarte y a quedarte en ella tanto tiempo?**

Pues sinceramente no lo sé, pero este taller influyó en que me gustase más el periodismo. Lo de la duración, es porque realmente es un compromiso estar en ella. Hay gente que se apunta porque es el taller del día y la siguiente semana no asiste. Estar en ella es, como he dicho, un compromiso, ya que el trabajo de la redacción se realiza entre todos y el trabajo que no haces lo tiene que hacer un compañero.

**Dentro de la revista existen muchas y variadas secciones, las cuales se van rotando entre todo el equipo de redacción. De todas las secciones que se han publicado ¿Cuál es la que más te ha gustado realizar?**

A mi la que más me gustó fue mi primer "Opina tú" en la que hablaba sobre las colecciones de cromos (que actualmente sigo haciendo). En ella daba información de cómo terminar tus colecciones fácilmente con el intercambio en el Ayuntamiento de Logroño. Porque fue el primer artículo que escribí sacando la información de mi experiencia y sin ayuda de Internet.

**Debido a tu dilatada experiencia en la revista ALADE3, te han premiado con una sección nueva. Nos gustaría que nos comentaras cuáles van a ser los temas de tu nueva sección**

No puedo definirlo como un tema en concreto porque quizá un mes me apetezca hablar de política y otro de fútbol. Lo único que sé es que en el artículo escribiré mis opiniones e ideas sobre un tema. Simplemente espero que os guste ya que es algo especial que tengas una hoja entera de la revista para ti solo.

**¿Nos podrías adelantar algo sobre el tema de tu primer artículo?**

Ya tengo en mente hasta el segundo artículo. De este os puedo adelantar que tratará de una "explosión" gamer que está ocurriendo en Youtube. He hablado con un chico que sabe del tema y que le haré una pequeña entrevista junto a la información y opinión de este tema. Del siguiente artículo os puedo adelantar que es una persona muy importante de una web conocida española...

## 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.

### Gana con tu blog

[es.over-blog.com](http://es.over-blog.com)

Úsala para intentar ganarte la vida en el ultracompetitivo mundo de la blogosfera, creando tu propia bitácora. O simplemente, para divertirse. También dispone de un directorio de blogs, muy útil para ver cómo quedan una vez completados.

### Vigila tus DNS

[www.dns-ok.us](http://www.dns-ok.us)

Úsala para descubrir si en tu equipo hay un virus que cambia las DNS. Es tan sencillo como visitar esta web. Al instante, te dirá si estás infectado. Si es el caso, obtendrás instrucciones para eliminar el malware.

### Abre una tienda

[tol.do](http://tol.do)

Úsala para crear tu tienda online en cuestión de minutos. Mediante plantillas y asistentes, podrás diseñarla y personalizarla a tu gusto.

### Quijote interactivo

[quijote.bne.es/libro.html](http://quijote.bne.es/libro.html)

Úsala para leer El Quijote, al completo, directamente en el navegador. Puedes pasar páginas como en el libro de papel e, incluso, imprimir aquellas que más te gusten. La ventaja de esta versión interactiva es que accedes a mapas de los lugares en donde transcurre la historia, galerías de imágenes, ediciones alternativas, música de la época, y otra información de gran interés.

### Bricolaje decorativo

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

Úsala para apuntarte a diferentes cursillos prácticos en donde aprenderás a trabajar con arcilla, vidrio, resinas, costura, reciclaje, joyería, customización, amigurumi y otras técnicas modernas de manualidades.

### Recursos educativos

[lamiradaespecial.blogspot.com.es](http://lamiradaespecial.blogspot.com.es)

Úsala para encontrar lecciones, temas, canciones, juegos y otros recursos que pueden utilizar en clase, o para complementar los están perfectamente explicados para mostrarlos correctamente a los niños.

### Crea tu propio ebook

[easybook-project.org](http://easybook-project.org)

Úsala para diseñar un ebook a partir de un texto de una forma muy sencilla, rápida y gratuita.

### Actualiza tu escritorio

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

Úsala para descargar tapices y fondos de escritorio de todos los tamaños temáticas. No falta el imprescindible buscador, pero también puedes usar las numerosas categorías y otros filtros adicionales.

## ACTIVIDADES DESTACADAS

El **sábado 24 de noviembre** realizaremos un curso formativo **para padres** llamado **"Tuenti y redes sociales"**, os enseñaremos a realizar un cuenta de tuenti y hablaremos sobre la privacidad, las normas de uso con vuestro hijos, etc.

El **miércoles 7 de noviembre nos visita la asociación Micromagic Rioja**. Son un grupo de gente que se reúnen para competir realizando uno de sus hobbies, la navegación con veleros de radiocontrol. Nos explicarán como funciona la asociación y nos comentarán los días que visitan el parque para que podáis ir a probar como se os da la navegación.

El **sábado 22 de diciembre** os proponemos, diseñar con el ordenador un **calendario para el 2013**, podréis personalizarlo eligiendo una imagen para cada mes, con los colores que queráis. Además, lo más interesante, podréis incluir los cumpleaños de los familiares y amigos para recordar las fechas y acordarte de felicitarles.

El **miércoles 12 de diciembre** realizaremos una divertida **charla** sobre los **derechos humanos**, aprenderemos la realidad de otras culturas que necesitan ayuda en los derechos más básicos.

## 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.



De los fallos se aprende

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



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



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

**REDES SOCIALES**

Una red social es un sitio “web” donde te puedes comunicar con personas de todo el mundo, permite que te socialices, puedes compartir opiniones, vídeos, fotos, etc. Cada vez hay más gente que utiliza estas redes sociales, además dependiendo de la edad los internautas prefieren unas páginas u otras, por ejemplo el tuenti lo utilizan personas de 14 a 18 años y el facebook y el twitter lo suelen utilizar personas de 17 años para adelante.



En las redes sociales es muy importante la privacidad, ya que si no configuras bien tu perfil, personas que tú no deseas pueden ver los archivos que has publicado, y eso puede traerte consecuencias. Una vez que has subido una foto a internet ya no es solo tuya porque aunque tengas una privacidad en tu cuenta si por alguna razón te enfadas con un amigo ese amigo puede hacer lo que quiera con tus fotos y vídeos.

Hay mucha gente que piensa que las redes sociales son buenas y hay otras que piensan que son malas, yo creo que no son ni buenas ni malas que depende de como las utilices. Vivimos en una era tecnológica y no podemos pararla. Pienso que casi todo el mundo utiliza estas redes sociales, sobre todo los jóvenes porque hemos nacido con ellas.

**Eva Mesa [17 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