

ÍNDICE

2 Nuevas adquisiciones

3 Vida saludable

4 Deporte en Lobete

5 EnREDados:
Privacidad en las redes sociales

6 Direcciones de interés
Actividades destacadas

7 Colaboraciones

8 Para padres

Bienvenid@s a una nueva entrega 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 actividades que hacemos. Si cambiáis vuestra dirección de correo, acordaos de decírnoslo para que podáis seguir recibiendo todos los envíos.

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

FOTOS DE ACTIVIDADES



EQUIPO DE REDACCIÓN

Eva Mesa [18 años]
Mikel Vellisca [15 años]
Micaela Monteros [13 años]
Sara Fernández [16 años]
Isabel Lasanta [15 años]
Noemí Jiménez [14 años]
Gabriela Cuzuic [11 años]
Daniel García [14 años]
Eider Arizmendiarieta [11 años]
Guadalupe Valle [12 años]
Asier Bacaicoa [14 años]
Felipe Arroyave [13 años]
Andrea Bacaicoa [12 años]
David Arroyave [17 años]
Vesco Kasabov [12 años]
Matías Cornejo [11 años]
Iker [12 años]

IMAGEN PARA PENSAR



Centro Joven Lobete
Obispo Blanco Nájera, 2
941 249 630
cjlobete@logro-o.org
revistaalade3@gmail.com
centrosjovenes-lojooven.es



Centros Jóvenes

**Ayuntamiento
de Logroño**

www.lojooven.es
www.logroño.es

NUEVAS ADQUISICIONES

+ JOVEN



"El sofá y los puff del Centro son la leche" **Andrea Bacaicoa [12 años]**

"El sofá, la Play 4 y el futbolín son fantásticas y llegaron en el mejor momento". **Felipe Arroyave [13 años]**

"La Play 4 y los juegos me parecen estupendos, porque nos entretenemos mucho y nos lo pasamos genial" **Vesco Kasabov [12 años]**

"Nos gusta la sala del sofá y los puff". **Eider Arizmendiarieta [11 años] y Guadalupe Valle [12 años]**



"Me parece muy bien tener estas tres adquisiciones, siempre que vengo es sinónimo de entretenimiento y diversión". **David Arroyave [17 años]**

"Me encantan los puff porque son muy cómodos". **Iker [12 años]**

"El futbolín qué solo se iba a quedar unos días ha sido una buena idea para jugar mientras las otras cosas están ocupadas". **Daniel García [14 años]**



"Los nuevos sofás me parecen de lo más cómodos y chulos y el futbolín es lo mejor. Es muy divertido cuando te aburres. Me encanta". **Gabriela Cuzuic [11 años]**

"El futbolín es lo que más me gusta del Centro porque nos juntamos todos." **Noemí Jiménez [14 años]**



"La mesa de futbolín está genial porque participamos todos. Los puff y el sofá están bien porque te puedes relajar y estar con los amigos o amigas." **Isabel Lasanta [14 años]**

LAS BICICLETAS SON PARA TODO EL AÑO

Algunos beneficios de montar en bicicleta

Tan sólo son necesarios unos minutos diarios de ejercicio en bicicleta para disfrutar de una salud de hierro.

Pedaleando el ritmo cardíaco máximo del corazón aumenta y la presión arterial disminuye. Por lo que se reduce el riesgo de infarto.

Refuerza la musculatura abdominal trabajando la espalda. Previniendo el dolor.

En la bici ni las articulaciones ni los cartílagos soportan cargas elevadas.

Repercute positivamente en nuestro sistema inmunológico, ahuyentando infecciones.

Es un deporte fácil, barato y eficaz.

Respetuoso con el medio ambiente ya que no contamina.

Es fácil de aparcar.

Según el informe "Salud y Bicicleta", del Centro de Salud de la Universidad Alemana del Deporte:



Duración del ejercicio y efecto conseguido

10 minutos Mejora articular

20 minutos Refuerzo del sistema inmunitario

30 minutos Mejoras a nivel cardiovascular

40 minutos Aumento de la capacidad respiratoria

50 minutos Aceleración del metabolismo

60 minutos Control de peso, antiestrés y bienestar general



DEPORTE EN LOBETE

JUDO



Me gustó mucho la actividad de Judo que hicimos el otro día, sobre todo la llave que nos enseñó el monitor al final, llamada Kata-gurima.

Andrea Bacaicoa [12 años]

Cuando hicimos Judo en el Centro, pude recordar algunas técnicas y aprender otras nuevas. Lo que más me gustó fue tirar al monitor con una llave.

Daniel García [14 años]



Fue una actividad muy divertida, porque es algo nuevo, que no hacemos normalmente. Aprendimos inmovilizaciones, y lo que más me gustó fue que nos pusimos por parejas para hacer las técnicas de judo pie..

Felipe Arroyave [13 años]

La actividad de Judo estuvo bien porque aprendimos a hacer inmovilizaciones y proyecciones con los demás socios del Centro.

Matías Cornejo [11 años] y Noemí Jiménez [14 años]



Fue una actividad muy chula que no había hecho nunca, y de todo lo que nos enseñaron, lo que más me gustó fue la llave de bloqueo de brazo.

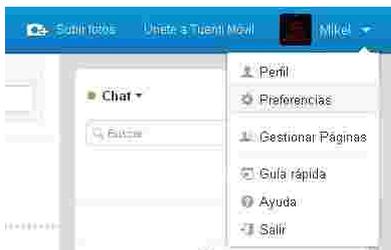
Asier Bacaicoa [14 años]

CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD EN LAS REDES

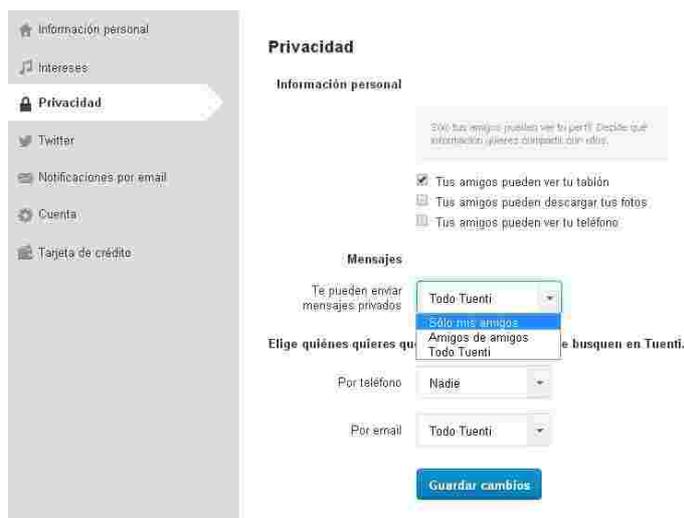
Muy buenas gente. En esta revista he decidido interesarme por la seguridad de las redes sociales. La seguridad es algo que preocupa a la todos. Que si Estados Unidos compra archivos a Facebook, que si Tuenti vende las fotos que los usuarios suben a su web... Para prevenir todo esto, te aconsejo que antes de nada leas los términos y condiciones de esa red social. Quién sabe lo que estas aceptando si no te has leído ese apartado. Lo segundo es hacer caso a lo que nos decía nuestras madres: no hablar con desconocidos. Y lo tercero y último, aumentar la seguridad de nuestras cuentas en las web. En concreto, en este artículo ayudaré a aumentarla en una red social conocida. Tuenti, usada mayoritariamente entre chicos de 10 y 14 años.

Empecemos:

-Tuenti se caracteriza por poder chatear con tus amigos ya sea de forma individual o grupal, además de poder compartir y etiquetar en fotos a amigos en un tablón. Para prevenir que desconocidos puedan llegar a interceptar nuestros datos y/o fotos personales, os recomendaría seguir las instrucciones de las fotos:



En primer lugar, deberíamos abrir el apartado de ajustes, que está en la parte superior izquierda, al lado de nuestra foto de perfil. De entre las varias opciones que aparecen, elegimos el apartado de "Preferencias"



El apartado de "Preferencias" se divide en varias secciones. Elegiríamos "Privacidad". En Privacidad hay varias opciones. Para una mayor seguridad, seleccionaríamos que solo la gente que tuvieramos agregada (que se supone que son nuestros conocidos) son los que pudieran interactuar con nosotros. Si no sigues estas instrucciones, puede que tengas personas que no conoces en tu red social. Y nada más, es algo simple.

Si sigues estos consejos y haces un buen uso de esta red social, podrás disfrutar de todas las posibilidades que nos ofrece de una manera segura y divertida.

"Respetar y hazte respetar en la red como lo harías fuera de ella"

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.

Trending Topics

www.trendinalia.com

Úsala para descubrir cuales son los trending topics mundiales, en tiempo real. Puedes filtrar también por país y por fecha. Además tienes a tu disposición todo tipo de gráficas para descubrir las tendencias y la evolución de cada tópico.

Videoconferencias

appear.in

Úsala para montar una videoconferencia desde una página web. Simplemente pasa la dirección de la sesión que crees a las personas que quieres que participen. Podrán conectarse hasta ocho usuarios al mismo tiempo.

La tienda solidaria

www.humblebundle.com/store

Úsala para comprar juegos a buen precio, y además parte de la venta se destina a ONGs. Dichos títulos se pueden activar en Steam, así que podrás jugarlos en español si existe dicha traducción, y podrás asociarlos a tu cuenta de Steam, con las ventajas que conlleva: actualizaciones automáticas, uso en varios ordenadores, etc.

Aprende...español

www.practicaespanol.com

Úsala para practicar el español por medio de vídeos, artículos y reportajes de actualidad sobre todo tipo de temas: política, música, deportes, etc. Cada artículo dispone de material de apoyo que explica conceptos y aclara todas las posibles dudas.

Ciencia práctica

scientiablog.com

Úsala para aprender cosas nuevas de forma amena y entretenida. Conceptos científicos que te serán muy útiles en la vida diaria, como saber si te conviene comprar leche con lactosa, o si es más saludable una marca blanca o una comercial.

Correo desechable

malinator.com

Úsala para crear un email desechable que puedes usar durante un rato. La opción más obvia es registrarte en un sitio, obtener la confirmación o la clave a través del email, y olvidarte. Así te aseguras que no recibirás publicidad o spam, porque el email se autodestruye en unas horas.

ACTIVIDADES DESTACADAS



Anímate y ven con tu familia a disfrutar de un día lleno de historia en el poblado celtíbero de **Contrebia Leukade** el **domingo 18 de mayo**. Saldremos a las 10:00 y volveremos a las 19:00 aproximadamente. El periodo de inscripción es del 29 de junio al 7 de mayo y la cuota es de 3 euros.



El **sábado 21 de junio**, iremos a pasar el día a **Zarautz**. Nos bañaremos en su playa y disfrutaremos jugando en la arena y poniéndonos morenitos. No te olvides que las plazas son limitadas, no te despistes y apuntate en cuanto se abra el plazo de inscripción que sera del 10 al 19 de junio, la cuota es de 4 euros. Saldremos a las 10:00 y volveremos a las 19:00 aproximadamente.



Siguiendo con nuestra línea de los cursos on-line, con el objetivo de que puedas ampliar tu curriculum vitae, te ofrecemos en el mes de **mayo** un nuevo curso de **socorrismo on-line**. Anímate y pásate a informarte por el Centro.

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.



Sara Fernández [16 años]

¿Qué es el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)?

Es un trastorno de base neurobiológica, complejo y poco conocido incluso para los profesionales de la salud y de la educación. Se estima que está presente en un 5 % de la población en edad escolar y que en España, afecta a cerca de un millón y medio de personas, de los que 300.000 son niños.

Los síntomas del TDAH son déficit en la atención, hiperactividad e impulsividad. En el día a día del niño afectado, los síntomas se traducen en dificultad para mantener la atención y la concentración en las tareas, inquietud excesiva, conductas irreflexivas, dificultad en la percepción del tiempo, olvidos, pérdidas, distracciones, errores por descuido, etc. La vida escolar plantea un auténtico reto; mantenerse quieto durante el horario escolar, apuntar los deberes, no olvidar material escolar, guardar el turno, finalizar las tareas (pueden tardar el doble en hacer la mitad). El afectado se enfrenta de forma cotidiana a muchas vivencias adversas y a numerosas experiencias de fracaso, lo que explica que de forma temprana, desarrolle un concepto negativo de sí mismos que con el tiempo terminará por minar su autoestima con graves repercusiones a nivel personal, familiar, escolar y social.

El desconocimiento del trastorno por parte de los adultos de su entorno (padres, tutores, entrenadores, profesores) agrava la situación y da paso a la incomprensión y a la interpretación inadecuada de su conducta, otorgándole una intencionalidad que no tiene ("puede pero no quiere") Desgraciadamente todavía con demasiada frecuencia estos niños son tachados de vagos, maleducados y desobedientes; **son culpados injustamente por los síntomas de un trastorno que no es una elección y del que son los principales perjudicados.**

La falta de diagnóstico y tratamiento efectivo durante la infancia se asocia a importantes repercusiones en el desarrollo a nivel emocional, académico y social. El impacto personal y familiar puede ser persistente a lo largo de la vida y generar problemas para la salud del afectado. El diagnóstico precoz y la intervención temprana, permiten modular los síntomas y minimizar el impacto sobre el desarrollo, asegurando el mejor pronóstico.

ARPANIH, 15 años apoyando y ayudando a los niños afectados por TDAH y a sus familias



Josefina Rodríguez , Presidenta ARPANIH
Asociación Riojana de Padres de Niños Hiperactivos
Avda. de La Rioja, 12, 2º, puerta 2 - 26001 - Logroño - La Rioja
www.arpanih.org

608 692 614 - arpanih@arpanih.org