

ÍNDICE

2 **Actividades destacadas**

3 **EnREDaDOS:**
Contraseñas 2

4 **Direcciones de interés**
Colaboraciones

5 **Pijama Party**

6 **Para padres**

7



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

Ayuntamiento de Logroño

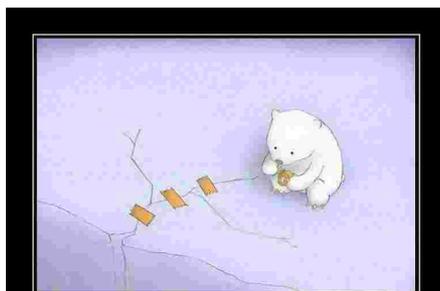
Bienvenid@s a una nueva entrega de nuestra revista digital del Centro Joven Lobete. Esta publicación pretende haceros llegar a vuestro correo electrónico las últimas noticias de lo que ocurre en el Centro e informaros de las actividades que hacemos. Si cambiáis vuestra dirección de correo, acordaos de decírnoslo para que podáis seguir recibiendo todos los envíos.

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

FOTOS DE ACTIVIDADES



IMAGEN PARA PENSAR



POR FAVOR
Paremos el calentamiento global

DESMOTIVAR.COM

EQUIPO DE REDACCIÓN

Mikel Vellisca [17 años]
Sara Fernández [18 años]
Rosa Pilch [15 años]
Lucía Delgado [14 años]
Karina Adriana Iancu [11 años]

ACTIVIDADES DESTACADAS

Actividad: Acampada +14
Fecha: Lunes 7 y martes 8 de septiembre
Lugar: Por determinar



Actividad: Jornadas de puertas abiertas
Fecha: Jueves 10 y viernes 11 de septiembre
Horario: Jueves de 11:00 a 13:30 y viernes de 18:00 a 20:30



Actividad: Tu pañuelo de San Mateo
Fecha: Jueves 17 de septiembre
Horario: de 18:30 a 19:30



Actividad: Semana música gastronómica riojana
Fecha: Del martes 22 al viernes 25 de septiembre
Horario: de 12:30 a 13:30



Actividad: Concurso fotográfico fiestas se San Mateo
Fecha: Viernes 25 de septiembre
Horario: de 18:30 a 19:30



CÓMO CREAR UNA CONTRASEÑA SEGURA

En el anterior artículo conté las diversas maneras de cómo nos pueden robar las contraseñas. Por eso, en este artículo os explicaré como hacer una contraseña segura y que sea más difícil que nos la roben.

Realmente, ninguna contraseña es 100% segura, el riesgo siempre existe. Pero existen unas sencillas pautas que si las seguimos tendremos más posibilidades de que nuestra cuenta esté a salvo.

He extraído de Internet los mejores consejos para crear una contraseña segura. Allá van:



Utiliza una contraseña diferente para cada cuenta. Así te puedes asegurar de qué si descubren una de tus contraseñas, las demás cuentas permanecerán seguras.

Cambia la contraseña periódicamente. Si algún programa ha rastreado tu contraseña, la guardará en su base de datos. Si la cambiamos puede ser que cuando la vayan a utilizar no les funcione porque la hemos cambiado.

Utiliza números, letras y símbolos. Así conseguirá descifrarlas que sea mas difícil descifrarla

Mantén las contraseñas a salvo. No escribas tus contraseñas en post-it's, cualquiera que lo vea podría recordarlo. Si lo guardas en tu ordenador, hazlo en un documento poco sospechoso y oculto.

En una conocida web encontré un método para poder hacer una contraseña fácil de recordar y muy segura.

Tienes que coger algo que te guste, por ejemplo, tu gato Negrito. Esta palabra, según la web The Password Meter es un 25% segura. Si **añadimos alguna cualidad**, como que es gris, Negrito Gris es un 47% segura. Esto ya es algo seguro, pero podemos ir más allá.

Separa las palabra con un símbolo, como una Ñ: NegritoÑGris aumenta la seguridad al 75%. Pero podemos llegar al 100% con una contraseña fácil de recordar, como **añadiendo un símbolo al principio y al final** (-NegritoÑGris-); **cambiando vocales por números** (N3gr1t0ÑGr1s); o **aumentando la longitud con tu número de la suerte** (NegritoÑGris12). Todas ellas son 100% seguras y fáciles de recordar. Espero que estos consejos y el método para crear una contraseña os haya servido.

Si quieres comprobar la seguridad de tus contraseñas, existe una web gratuita para medir su fortaleza www.passwordmeter.com

Fuente: <http://articulos.softonic.com/contrasenas-seguras-y-faciles-recordar>

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.

Fechas

www.cuandopasa.com

Úsala para localizar fechas de un determinado evento. Es posible buscar por días o meses, o bien introducir un acontecimiento. También hay categorías: cumpleaños, de famosos, eventos, congresos, estrenos de cine, días internacionales, fiestas, santos, etc.

Experimentos

www.cienciapopular.com/cat/experimentos

Úsala para animar a los chavales a poner en práctica sencillos experimentos científicos. Desde crear una geoda en un huevo a formar nubes dentro de una botella, o sacar una moneda del interior de un vaso, sin tocarla.

Revista para jóvenes

www.koboonga.es

Úsala para leer artículos, reportajes y noticias de moda, viajes low cost, cultura, ciencia y tecnología, sexo y salud entre otros temas.

En forma sin riesgo

www.lineaysalud.com

Úsala para obtener información sobre nuestro bienestar físico y mental. Salud, enfermedades, nutrición, belleza, dietas, recetas o primeros auxilios, son algunos de los temas que trata en sus artículos y noticias.

Jóvenes periodistas

www.cibercorresponsales.org

Úsala para encontrar historias, reportajes y artículos sobre temas que interesan a los jóvenes. Muy útil para motivar a tus hijos, o para encontrar temas sobre los que hablar en el colegio, una asociación, etc.

El arte de fotografiar

365enfoques.com

Úsala para descubrir trucos y consejos que posiblemente no conocías para hacer fotos en determinadas condiciones. Hay también una sección de recursos con análisis de objetivos de cámara.

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.



Rosa Pilch [15 años]



Sara Fernández [16 años]

PIJAMA PARTY

En el Centro Joven Lobete el sábado 25 de abril se organizó una fiesta de pijamas intercentros. Vinieron otros chicos y chicas del Tacón y del Cubo para dormir con nosotros. Quedamos todos antes de cerrar el centro y esperamos a que cerrara, cuando nos quedamos solo los que estábamos apuntados a la fiesta de pijamas, empezó realmente la pijamada.

21:30 Los monitores nos explicaron las actividades que íbamos a hacer esa noche y luego nos dejaron un rato para que nos conociéramos. Una de las cosas que más me sorprendió fue que no nos dejaron usar el móvil. Que fastidio :-0



22:00 Cada uno sacamos la cena que traíamos de casa y nos la comimos. También compartimos chuches estrechando los lazos de amistad.

22:30 Después de la cena empezaron los torneos de futbolín, pin pon y Wii Dance. Nos lo pasamos muy bien y nos reímos mucho. A mi lo que más me gustó fue la Wii Dance porque me gusta mucho bailar.

23:30 Los monitores pusieron el proyector y vimos una película. Nos dieron palomitas y refrescos de CocaCola y Kas de naranja para endulzarla. Había gente que se puso a hablar y los monitores les echaron la bronca. La peli me pareció interesante, era de miedo aunque a veces tenía escenas graciosas.



3:00 Nos pusimos a dormir. Bueno a dormir. Había gente que se puso a hablar. Yo por ejemplo, me quede hasta las 5 hablando con unas amigas del cubo muy majas. Pero lo hicimos bajito para no molestar a nadie que quisiera dormir, aunque de esos no había muchos. Algunos no durmieron en toda la noche ya que también se la pasaron hablando.

8:30 Recogimos el saco, nos cambiamos y nos cepillamos los dientes.

9:00 Nos fuimos cada uno a nuestras casas.... a dormir.

A ver si hacen otra pronto.

Lucía Delgado [14 años]
Karina Adriana Iancu [11 años]

DELEGAR EN CASA. LAS 8 REGLAS DE ORO

Antes de empezar con este tema, déjame volver a preguntarte: ¿Empleas tu tiempo, tan valioso, en cosas realmente útiles o lo pierdes haciendo cosas que otros podrían o deberían hacer? Pregunta difícil de contestar, porque antes habría que dar contestación a otra pregunta no expresada en voz alta pero que está dentro... ¿Pueden los otros hacer las cosas tan bien como las hago yo?



Delegar en la vida privada, no lo dudes, es un asunto difícil y hacerlo bien es un arte. Lo que en teoría se da por descontado es, en la práctica, uno de los problemas más grandes de las empresas, también de la empresa/familia. Es más, muchos de los problemas que tenemos en el trabajo y en la casa tienen como causa el no querer o no poder delegar.

Lo que hay que hacer para delegar bien:

- 1)** Empieza a delegar lo antes posible, así les parecerá a todos normal el tener que ayudar.
- 2)** Usa en la casa al máximo los talentos y las capacidades de cada uno y déjales ayudar todo lo que puedan. Así tendrás tú, tiempo suficiente para hacer lo que a ti te toca.
- 3)** Deja que los demás se responsabilicen de las tareas de la casa y agradece y valora los resultados conseguidos.
- 4)** Confía completamente en quién delegas y no te preocupes más de los asuntos delegados. Eso no quiere decir que los pierdas de vista o que los olvides, pero hazlo de tal manera que el otro no se sienta vigilado o con menos libertad de acción.
- 5)** Si por impaciencia o perfeccionismo te pones a hacer el trabajo que delegas, el otro se sentirá frustrado y perderá su motivación. ¡Ten paciencia!
- 6)** Deja, si es posible, que cada uno haga lo que más le gusta. ¡Lo hará mejor!
- 7)** No grites cuando las cosas no se hagan como tú querías. Gritar tiene un efecto negativo. Si tienes que corregir, hazlo de tal manera que el otro se sienta animado a hacerlo mejor.
- 8)** Pensar las cosas en familia es una manera estupenda de encontrar soluciones. Piensa en voz alta y estimula a todos a buscar soluciones. Escúchales bien.

Lo que no hay que hacer al delegar:

- 1) Esperar que alguien realice una tarea para la que no le has dado los medios y las competencias necesarias.
- 2) Encargar a una persona una tarea que le corresponde a otro.
- 3) Pedir lo mismo a varias personas a la vez.
- 4) No dar la oportunidad al otro de realizar a su manera lo que le encargas.
- 5) Decir que algo debe hacerse urgentemente cuando no es así.
- 6) Pedir algo a alguien y olvidarte de lo que has pedido.
- 7) Controlar demasiado por desconfianza.
- 8) Encargar algo enfadado, gritando y con la intención de hacer daño o humillar.

**Lo que hay que preguntarse al delegar**

- 1) ¿Es razonable lo que estoy pidiendo?
- 2) ¿Me he explicado de manera que el otro entienda bien lo que le encargo?
- 3) ¿Soy consecuente en mi comportamiento?
- 4) ¿He puesto a disposición del otro los medios necesarios (tiempo, dinero, aparatos, etc.) para que pueda hacer lo que le pido?
- 5) ¿Me exijo a mí misma por lo menos tanto como exijo a los demás?
- 6) Si me lo piden, ¿estoy siempre dispuesto a ayudar?
- 7) ¿Felicito y agradezco a los otros por los resultados conseguidos?

Mariángeles Noguerras

Autora del libro Mi familia...mi mejor empresa