

ÍNDICE

2 Taekwondo

3 Reciclaje

4 Direcciones
de interés
Colaboraciones

5 Carnaval

6 +14



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



EQUIPO DE REDACCIÓN

Sara Fernández [19 años]
Erik Castro [13 años]
Nadia Joredó [13 años]
Salim Zaidi [14 años]
Marcos López [11 años]
Albert Orleans [13 años]
Ismael Guarrous [13 años]

TAEKWONDO

Hola me llamo Salim y tengo 14 años. Llevo 11 años practicando Taekwondo en una escuela de Logroño. Mi experiencia en el Taekwondo es muy buena, me gusta mucho y mis compañeros son muy majos. Todos nos conocemos desde hace muchos años, aunque también hay gente nueva y me caen también bien.

En la escuela los maestros nos hacen aprender muchas cosas sobretodo a defendernos usando diferentes llaves. Me gusta como nos enseñan los maestros, y también como nos hacen entender las distintas técnicas, como por ejemplo: patadas, defensas...etc.

A mi me gusta mucho este deporte o arte marcial porque nos ayuda a defendernos en los momentos de peligro. Me siento mas seguro sabiendo Taekwondo porque me da mas tranquilidad cuando voy por la calle. En todos estos años he aprendido muchas cosas como: Patadas, bloqueos, técnicas, a relajarme y muchas mas cosas.

Voy a clases de Taekwondo todo el año (pero cuando hay vacaciones no voy porque tengo fiesta). Ademas hacemos excursiones en verano, primavera e invierno y si puedo me apunto a todas porque nos lo pasamos genial.



También hacemos muchas competiciones de combate o JJDD (juegos deportivos) de pumse individual (solo) y pumse sincronizado (por grupos). En todas las competiciones dan medallas a los tres primeros que ganan. En el ultimo combate o JJDD, que fue hace 2 meses en el Adarraga, lo hice muy bien y gané, y participó mucha gente.

Ahora me estoy preparando para el OPEN INTERNACIONAL que será este invierno y viene gente de otros países. Como viene mucha gente es muy difícil clasificarse por eso hay que entrenar duro. Me apetece mucho participar y estoy deseando de que llegue pronto.

YA OS CONTARE COMO ME HA IDO. DESEARME SUERTE!

Salim Zaidi [14 años]



Limpiar el daño existente en nuestro medio ambiente y prevenir una mayor destrucción es una tarea enorme. Puede parecer que de ninguna manera una persona, especialmente una persona joven, pueda marcar una diferencia en este sentido, pero tú puedes hacerlo empezando a cambiar algunos de los hábitos rutinarios y trabajando con otros para difundir en el mundo, la importancia de proteger el medio ambiente.

Para ello te damos unos consejos que puedes aplicar en tus rutinas diarias:

1) Apaga las luces: Quizás no pagues la cuenta eléctrica, pero sabes que el uso de una lámpara, de un ordenador portátil o de un equipo de música cuesta dinero. Haciendo un uso responsable de la energía reducimos considerablemente el daño que sufre el medio ambiente... y nuestro bolsillo.

1-1) Pide a tu familia que baje la temperatura del horno y suba la del aire acondicionado. Los suéteres y las ventanas abiertas y los ventiladores funcionarán muy bien la mayoría de los días.

1-2) Desconecta los accesorios que no se usen regularmente. Muchos dispositivos electrónicos consumirán energía aún desconectados.

2) Toma duchas más cortas: Puede parecer que el agua es barata y abundante, pero acceder a agua potable es un problema para miles de millones de personas alrededor del mundo.

3) Conduce tu bicicleta o camina en vez de usar el coche (o que te lleven en él). los automóviles son unas de las causas principales de la contaminación del aire. Cuando no puedas usar el poder del pedal, toma el bus o el transporte colectivo.

4) Come menos carne. Los animales que dieron todo para convertirse en tu hamburguesa requieren mucho más espacio, más energía y cinco veces más agua que las estrellas de un plato sin carne. No tienes que convertirte necesariamente en vegetariano por esta razón, pero comer menos carne probablemente le hará bien a tu cuerpo y ayudará también al planeta.



En la próxima entrega de la revista, te mostraremos la segunda parte de este artículo.

Fuente: <https://www.conmishijos.com/educacion/valores/10-consejos-para-proteger-el-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.

Retoques online

es.phixr.com

Úsala para añadir efectos 3D, rótulos, cientos de filtros y otros contenidos a una fotografía. Es tan sencillo como subirla a Internet a través del navegador, y editarla. Después podrás compartirla en redes sociales.

60 años de Mortadelo y Filemón

mortadeloyfilemon.com

Usala para conocer un poco más la vida y obra del comic español más famoso y vendido de la historia, presente en los kioscos y librerías de forma casi ininterrumpida durante 60 años.

A hackear

hackster.io

Úsala para encontrar miles de aplicaciones prácticas para las placas Arduino o Raspberry Pi, pero también otros proyectos de hackeo y DIY informático. Desde un ambientador de aire casero a una impresora hecha por tí mismo.

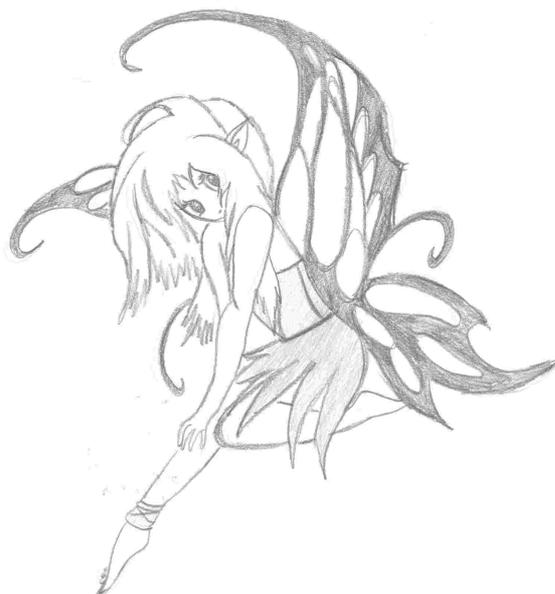
Para gamers

www.fanatical.com/en/

Úsala para adquirir videojuegos digitales de Steam a precios rebajados. Esta tienda esta especializada en packs de códigos muy baratos. Hay ofertas todos los días y las reservas también tienen descuento.

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 [19 años]

EL FANTÁSTICO DÍA DEL CARNAVAL

Un año más los Centros jóvenes se han vuelto a apuntar al desfile de carnaval. Este año han decidido ir de come-cocos y hemos participado muchos usuarios.

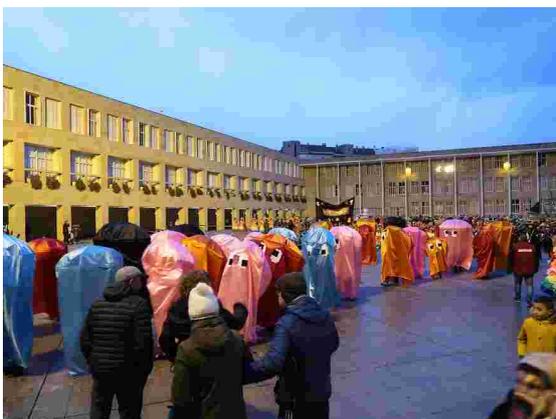
El come-cocos antiguamente era un juego de maquina recreativa muy popular. Ahora emiten una serie de televisión llamada, Pac Man relacionada con los personajes del juego. Es por eso que los chavales de mi edad y yo lo conocemos mejor.

Para el desfile, hicimos dos disfraces: uno de fantasmas y el otro de frutas.

Para el disfraz de fantasma usamos los siguientes materiales: un paraguas, cinta de doble cara, filtro, cuatro telas de colores: azul, rojo, rosa y naranja. Lo realizamos de la siguiente manera:

- 1.- Primero necesitamos un paraguas para que la tela se sujete.
- 2.- Luego cosimos la tela al paraguas.
- 3.- Después usamos la cinta de doble cara para pegar los bordes de las dos telas para que se sostenga bien y para formar el cuerpo del fantasma.
- 4.- El filtro lo usamos para hacer los ojos del fantasma.

Para el disfraz de las frutas necesitamos los siguientes materiales: cartón y pintura. Lo realizamos de la siguiente manera:



- 1.- Primero dibujamos la forma de la fruta en el cartón.
- 2.- Después recortamos el cartón.
- 3.- Pintamos la fruta.

El día del desfile salimos todos los participantes de los Centros jóvenes juntos. Preparamos una pancarta bastante grande, un coche con música de todo tipo y fuimos dispersados para que se vean los disfraces.

Unos días después hicimos una merendola con pizzas y bebidas para todos los participantes en el Centro. Estaba muy rica.

Nadia Jorredo [13 años]

Las 9 claves para tener bajo control el lenguaje no verbal en una entrevista de trabajo

La entrevista de trabajo es la mejor oportunidad que tiene un candidato para mostrar su talento al entrevistador y, por eso, es determinante generar una buena primera impresión. Un factor clave es la comunicación que empleamos; tanto lo que decimos, como el cómo lo decimos, muestra nuestra personalidad al entrevistador.

Para triunfar en la entrevista y conseguir el puesto de trabajo al que se aspira, es fundamental preparar con anterioridad algunas de las preguntas, con el fin de tener más seguridad. Sin embargo, no sólo hay que pensar estas respuestas, sino que también es muy importante tener un buen lenguaje corporal y destacar sobre el resto de los candidatos. Por ello, para evitar ser descartados de un proceso de selección, os damos nueve consejos para tener un buen lenguaje corporal en una entrevista:



1. Para reforzar la primera impresión, hay que saludar dando la mano de forma apropiada y, para ello, hay que saber estrecharla de forma adecuada. Cuando llegue el momento de dar la mano al entrevistador, mírale a los ojos y sonríe, ya que así se proyecta entusiasmo e interés.
 2. Al sentarse es importante mantenerse recto. Una buena postura refleja una mayor confianza en ti mismo y una mejor predisposición para escuchar a la otra persona. Trata de sentarte cerca del borde de la silla para demostrar interés a tu entrevistador. Además, recuerda que no es recomendable recostarse hacia atrás en la silla.
 3. Usa tus manos sin caer en el exceso. Simplemente para enfatizar los aspectos y puntos clave que quieres comunicar.
 4. Sonríe. La sonrisa es fundamental en nuestro lenguaje corporal para mostrar cercanía, siempre que se muestre de una forma sincera.
 5. Expón tus ideas con naturalidad y confianza, manteniendo el contacto visual con el entrevistador. Controla la velocidad de tu exposición, que no sea demasiado rápida. Utiliza tu rostro para acompañar lo que dices con tus palabras.
 6. Identifica claves culturales. Estamos en un mundo cada vez más global y es posible que tu entrevistador sea extranjero, observa y enfoca tus mensajes con empatía, ajustando tu discurso si es necesario, y mostrando flexibilidad.
 7. Evita y controla tus tics nerviosos. Antes de una entrevista de trabajo es imposible no estar nervioso y, a veces, se tienen descuidos en este aspecto y se juega con un boli, con un anillo o con un papel. Identifica los tics y contrólalos para evitar que el entrevistador se dé cuenta y desvíe su atención hacia ellos, perdiendo el hilo de las cosas relevantes que le estás contando de tu trayectoria profesional.
 8. Transmite apertura y simpatía con tu lenguaje no verbal. Piensa que el entrevistador busca a un profesional que sea capaz de trabajar en equipo y relacionarse bien con los compañeros sin generar conflictos.
 9. Y lo más importante: sé tú mismo para que puedan valorar todo tu talento.
- Espero que estos consejos te ayuden a superar con éxito un proceso de selección. ¡Mucha suerte!

Por: M^a Carmen Herencia, directora de Recursos Humanos de Deloitte España.