

ÍNDICE

2 Presentación
becaria

3 Reciclaje

4 Direcciones
de interés
Colaboraciones

5 Webs y Apps que
triumfan

6 +14



Centro Joven Lobete
Obispo Blanco Nájera, 2
941 249 630
cjlobete@logro-o.org
revistaalade3@gmail.com
centrosjovenes-lojoven.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]
Sekou Sangare [13 años]
Carlos Fernández [13 años]
Ismael Guarrous [14 años]
Edison Quincha [13 años]
Daniel Mezquita [15 años]
Sandra Valgañón [15 años]
Felix Michael Espinosa [12 años]
Iranzu Lancha [12 años]
Jaime Shemuni [13 años]
Andrés González [13 años]

PRESENTACIÓN BECARIA

SANDRA VALGAÑÓN

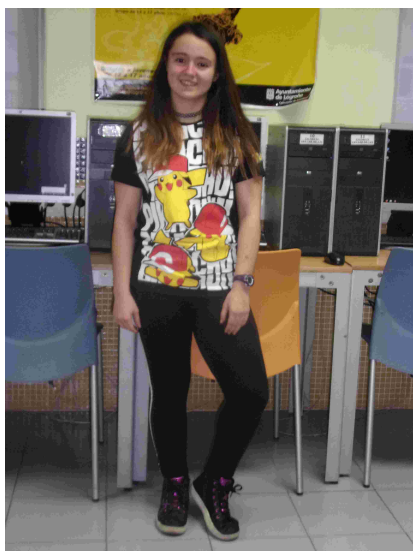
Hola, soy Sandra. Durante este curso 2018/19 soy becaria del Centro Joven Lobete. Soy la persona que transmite la información de distintas actividades organizadas por la Gota de Leche y el ayuntamiento de Logroño a los socios y socias de los Centros jóvenes.

Al ser elegida tienes un tutor, es decir, un monitor responsable de supervisar tus labores, que son las siguientes:

- 1 Ir al Centro joven dos o tres días a la semana, como mínimo.
- 2 Actualizar el tablón del Centro Joven con la información de la Gota de Leche
- 3 Asistir a reuniones que te hablan de de la página web de la red de puntos, te entregan nueva información y además te hablan de ciclos para estudiar.
- 4 Promocionar en Redes Sociales nuevas actividades que hay por Logroño. Se te da una tablet con claves de acceso a las cuentas de twitter e instagram del Centro Joven, con el fin de seguir actividades organizadas por otros becarios (Gota de Leche, ayuntamiento de Logroño, colegios, Centros Jóvenes, y otros colaboradores)
- 5 Participar en las actividades del Centro Joven.

Os voy a contar como ha sido hasta ahora mi experiencia como becaria. Cuando me enteré de que se podía optar a una beca en los Centros Jóvenes, me apunté nada más oírlo porque pasar más tiempo allí y colaborar lo máximo posible es algo que me emociona.

Al principio no sabía ni cómo empezar, pero poco a poco, con la práctica, todo era más fácil.



Me ha encantado, volvería a repetir esta experiencia por que te permite compartir tu tiempo con otras personas interesadas en del Centro Joven. Es satisfactorio dedicar tu tiempo a ayudar y dar información a los demás.

De entre las actividades en las que he participado este año, carnaval ha sido la que más me ha gustado. Hemos creado nuestros propios disfraces y ayudado a los demás a construir los suyos. Este año nos hemos disfrazado de montaña rusa. Cada año cambia y puedes proponer tus propias ideas.

Otros años, los disfraces fueron: Star Wars, Pac Man, Cazafantasmas, Power Rangers...

Espero que os haya gustado este artículo y os recomiendo que os apuntéis



14 MEDIDAS PARA CUIDAR EL PLANETA

Hemos preparado 14 recomendaciones que podemos seguir en casa sin ningún problema:

- 1- Comprar sólo lo necesario y no dejarse influir por modas o publicidades agresivas.
- 2- Utilizar productos reutilizables: servilletas y pañuelos de tela, vajilla de cristal o cerámica, etc. Usa fiambreras de cristal y evita el papel de aluminio o film plástico.
- 3- Utilizar productos reciclados y reciclables. Se ahorra agua, otros recursos y disminuye la contaminación. Para fabricar una tonelada de papel virgen se necesitan 115.000 l. de agua; en el caso del papel reciclado 16.000 l., es decir, un 89% menos.
- 4- Antes de tirar cualquier objeto piensa si se puede aprovechar. Los , ropa usada o los libros pueden ser de utilidad a personas necesitadas.
- 5- Consumir frutas y verduras de temporada, producidas de manera ecológica y local. Así se evita el fomento de producciones horto-frutícolas intensivas que demandan grandes cantidades de agua y utilizan fertilizantes y pesticidas que contaminan el agua.
- 6- No descongelar los alimentos bajo el grifo. Es mucho más ecológico sacarlos del congelador el día anterior y colocarlos en la nevera.
- 7- Elegir productos de limpieza sin cloro y evitar detergentes con fosfatos y tensoactivos químicos.
- 8- Utilizar bombillas ecológicas: las bombillas fluorescentes compactas consumen sólo el 20% de energía que las tradicionales y duran ocho veces más.
- 9- Apagar las luces y los electrodomésticos cuando no se usen. Recuerda que tener los aparatos en stand by (con el piloto rojo encendido) también consume energía.
- 10- Reducir el consumo de pilas. Además de contener sustancias tóxicas son poco eficientes y derrochan energía.
- 11- Cerrar los grifos cuando no se necesite el agua y controlar que no haya en la casa ningún grifo que gotee. Una gota por segundo supone 30 litros de agua al día.
- 12- La ducha, mejor que el baño. En un baño se pueden gastar 100 l. de agua; cuando nos duchamos usamos solo unos 30 l. de agua.
- 13- No tirar por los desagües nada que no sea agua. Los restos orgánicos, como los aceites y otros residuos, contaminan los ríos y dificultan el trabajo de las depuradoras.
- 14- Si laváis el coche en casa, hacedlo con un cubo. Lavar el coche con un cubo de agua consume 60 litros de agua, frente a los 500 que supone lavarlo con manguera.



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.

PlaystationVR

www.playstation.com/es-es/explore/playstation-vr/
Úsala para decidir si te interesa dar el salto a la nueva era de entretenimiento. Gracias a los vídeos incluidos podrás ver cómo funciona y qué juegos están disponibles

Supersabios

www.supersaber.com
Úsala para participar en diferentes retos que poner a prueba la inteligencia y los conocimientos de los niños. Con temas como "¿Que comen los animales?", "El aparato digestivo", "Carreras de sumas y restas", "Carreras de cálculo mental" "Preguntas sobre mamíferos" o "La oca de las sumas"

Fuente: Personal computer

Aprendizaje mensual

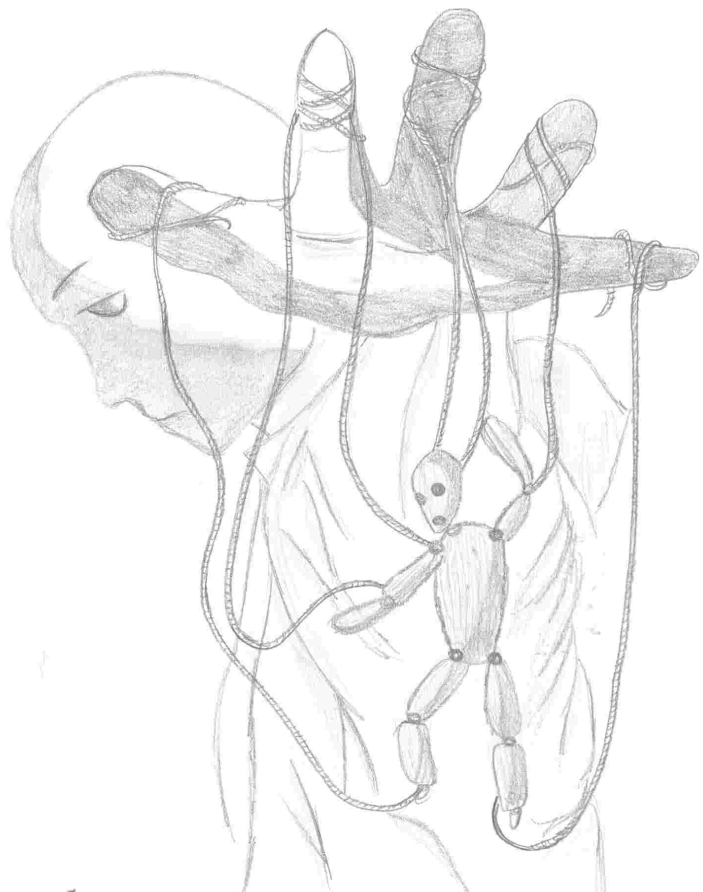
curious.com
Úsala para aprender cosas en determinados plazos de tiempo. Para ello completas un test que define tus intereses y el algoritmo te propone una serie de proyectos de todo tipo, con los que te formarás en los plazos indicados

Puzzlemanía

www.puzzlesonline.es
Úsala para entretenerte unos minutos al día resolviendo puzzles con la dificultad que tu elijas. Simplemente selecciona un dibujo y elige el número de piezas, de 12 a 99. Después debes arrastrarlas en el tablero y colocarlas en su sitio para completar el puzzle. Las diferentes categorías te permiten elegir puzzles abstractos, de animales, de artes, de cómics, etc.

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]

WEBS Y APPS QUE TRIUNFAN ESTE TRIMESTRE

WEBS

friendshipbond.com

Es una web para hacer test creados por tus amigos y hacer los tuyos para saber cuanto sabes de tus amigos y ellos saben de ti. Podrás saber de todos tus amigos cuanta puntuación tiene cada uno, y lo mejor de todos es que es rápido de hacer y lo mandas por Whatsapp y ya.



APPS

Rise Up

Esta app. va sobre un globo blanco que flota y tu manejas una bola transparente. El objetivo es con la bola intentar apartar todos los obstáculos de en medio para que el globo no se explote. Va sin Internet y es muy divertida para pasar el rato.

Brawlstars

Esta app es un battle royale en el que vas ganando personajes, abriendo cofres... Los puntos para conseguir esos cofres los ganas echando batallas y ganándolas. Si ganas las batallas vas a ganar copas, si pierdes las batallas vas a perder copas. Los personajes tienen un poder especial que se recarga atacando a otros.

Hay cuatro tipos de modos: 3 nunca cambian y son: supervivencia, atrapa gemas y caza estelar; y luego hay otro que puede cambiar entre Balón brawl y Asedio, que es pelea 3 contra 3 en donde vas cogiendo tornillos y el que más tornillos tenga en cierto tiempo acaba consiguiendo un robot enorme y ese robot ayudará a atacar la torre enemiga. El Balón brawl es un 3 contra 3 en el que juegas a fútbol pero con los brawlers que son los personajes.

Felix Michael Espinosa [12 años]

Iranzu Lancha [12 años]

Jaime Shemuni [13 años]

Ismael Guarrous [14 años]

Andrés González [13 años]

INSTAGRAM, LA PEOR RED PARA LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Un estudio británico le da la peor nota por su capacidad para generar ansiedad entre los jóvenes

Las redes sociales más populares son fuente de innumerables beneficios y ventajas para sus usuarios, pero también generan efectos secundarios poco saludables. Un nuevo estudio, realizado entre jóvenes británicos, se centra en un problema muy particular: el bienestar y la salud mental de los usuarios de estas aplicaciones. Según este trabajo, Instagram podría terminar siendo la más nociva entre los adolescentes, por su impacto en la salud psicológica de este grupo de edad más vulnerable. Por detrás, aunque con notas también negativas, estarían Snapchat, Facebook y Twitter. La única red analizada con valoración positiva es YouTube, el portal de vídeos del gigante Alphabet.



"Los jóvenes que pasan más de dos horas al día en redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram son más propensos a sufrir problemas de salud mental, sobre todo angustia y síntomas de ansiedad y depresión", recogen en el estudio, realizado por la Royal Society of Public

Health y la Universidad de Cambridge. Para analizar el posible impacto en la juventud británica, los especialistas estudiaron las actitudes hacia estas redes en 1.500 británicos de entre 14 y 24 años. España es el país con mayor penetración de redes sociales y de telefonía móvil de la Unión Europea.

Se valoraron 14 factores, tanto positivos como negativos, en los que estas aplicaciones impactan en la vida de este grupo de edad en el que su personalidad aún está en formación. Instagram suspendió en siete de estos aspectos: notablemente, los jóvenes reconocían que esta app para compartir fotografías afecta muy negativamente en su autoestima (imagen corporal), en sus horas de sueño (asociado a múltiples problemas que se derivan de dormir poco) y en su miedo a quedarse fuera de eventos sociales (conocido por las siglas en inglés FoMO). Además, consideran que fomenta el ciberacoso, que les genera ansiedad y, en menor medida, síntomas depresivos y sensación de soledad.

"Instagram logra fácilmente que las niñas y mujeres se sientan como si sus cuerpos no fueran lo suficientemente buenos mientras la gente agrega filtros y edita sus imágenes para que parezcan perfectas", asegura uno de los jóvenes estudiados. "El ciberacoso anónimo a través de Twitter sobre temas personales me ha llevado a autolesionarme y a tener miedo de ir a la escuela. El acoso en Instagram me ha llevado a intentar suicidarse y también a lesionarme. Las dos me hicieron experimentar episodios depresivos y ansiedad", confiesa un menor de 16 años que participó en el estudio.

Snapchat obtiene unas notas casi tan negativas como Instagram, aunque es más perjudicial para las horas de sueño y para la ansiedad social que genera perderse eventos sociales. En el ranking negativo le sigue Facebook, que es la red más propicia para el ciberacoso, según el estudio. Twitter mejora levemente las notas de las anteriores y casi compensa sus efectos negativos con sus aportaciones positivas. YouTube, finalmente, logra el aprobado gracias a que sus efectos tóxicos son más escasos, según la encuesta, salvo en el caso de las horas de sueño: este portal para ver vídeos es el que menos deja dormir a los jóvenes.

No todo es malo en estas redes: los aspectos más positivos en los que destacaron estas apps fueron la capacidad de tomar conciencia (sobre todo en YouTube), de expresarse y encontrar una identidad propia (Instagram) y de crear comunidad y de dar con apoyo emocional (Facebook).

"Ser un adolescente es ya suficientemente difícil, pero las presiones a las que se enfrentan online los jóvenes son sin duda únicas para esta generación digital. Es de vital importancia que intervengamos poniendo medidas preventivas", aseguran las autoras del estudio. El informe propone algunas de estas medidas, como que los usuarios reciban una notificación de la propia aplicación avisándoles del exceso de uso, que la red advierta cuando una foto está manipulada o que se realicen campañas de formación sobre estos riesgos en el ámbito escolar.

Fuente: www.elpais.com