

Bienvenidos/as a la segunda entrega de la 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



Toca la guitarra con el ordenador



Aquí cabemos todos



Animales con abalorios



Juego solidario



Semana
música gastronómica riojana



Decoración matea



Taller de tobilleras

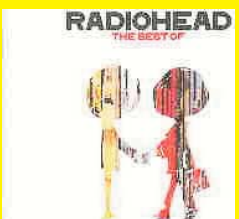
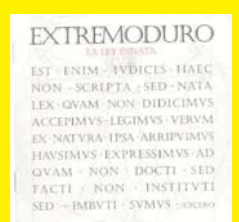
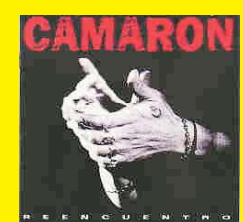
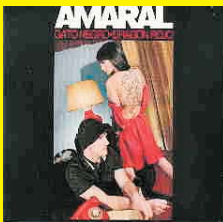
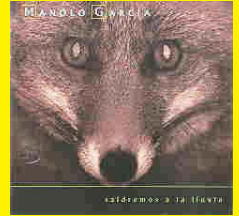
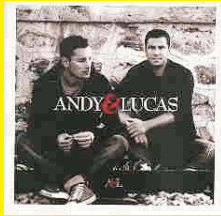


Wii a lo grande

Últimas adquisiciones

Estas son algunas de las adquisiciones que hemos hecho últimamente. Te recordamos que puedes darnos ideas para las próximas compras, por teléfono, por correo electrónico o viniendo al centro. Además, te los prestamos para que te los puedas llevar a casa.

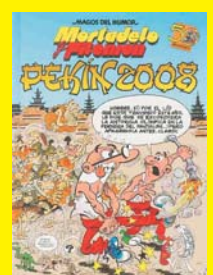
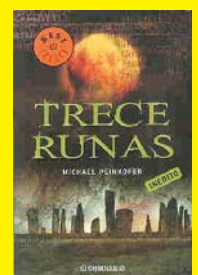
cd's



videojuegos



libros



Direcciones de interés

Esta sección pretende informaros sobre páginas que pueden ser interesantes para vosotros, bien por que son divertidas, por que pueden ayudaros a recoger información para vuestros trabajos de clase o simplemente, por que podéis aprender algo de culturilla general.

<http://www.profeparticular.com>

Red social donde podrás encontrar profesores particulares en todo el país.

<http://www.jovenesconcausa.com>

Web social de ong's. Permite chatear, mensajes, fotos, et.

<http://www.festuc.com>

Información sobre locales de ocio de tu ciudad. Crear grupos de amigos. Servicio de mensajería de móvil.

<http://www.stream19.com>

Para los fanáticos del riesgo. Envío de fotos, página personal, vídeos, etc.

<http://www.elcastellano.org>

Asociación cultural. Resolver dudas sobre el idioma, gramática, etimología y léxico.

<http://www.hispasonic.com>

Portal dedicado a aficionados de la música. Foros, blogs temáticos, software musical, etc.

<http://www.cocinasana.com>

Recetas, ideas, etc. para cocinar sano, consejos de nutrición, trucos, etc.

Actividades destacadas

Si queréis pasar un rato divertido desde el área de animación os invitamos a participar en el taller de risoterapia. Se trata de que mediante el juego y diversas actividades, todos consigamos reírnos un poco de nosotros mismos, quitemos malos rollos y salgamos relajados. Este taller esta preparado para el miércoles 19 de noviembre de 18h a 19:30h.

En el aula de informática en el mes de noviembre, todos los miércoles y los jueves, se ofrece a los socios un "Curso de Mecanografía". Con él podrás aprender a escribir en el teclado sin mirar ni las teclas ni la pantalla. Esto te puede servir para escribir más rápido en el messenger y para realizar los trabajos de clase de una manera más efectiva.

Si quieres pasártelo bien, ven al taller de doblaje cómico, los viernes 7, 14 y 21 de noviembre. Doblaremos a diferentes actores con diálogos inventados por vosotros y le pondremos un toque de humor a todos nuestro comentarios. Además, todo esto lo visualizaremos en un proyector en pantalla grande.

Para diciembre os invitamos a participar en el taller, "Haz tu marioneta" el martes 9 y miércoles 10 de 18h a 19:30h. En él, cada participante podra construir su marioneta. Para ello presentaremos diversas técnicas y cada uno podra elegir la que más le guste.

En Navidad habrá una programación especial

SaludActiva08

Por sexto año consecutivo, el Instituto de la Juventud (INJUVE) en colaboración con diferentes organizaciones sociales, os proponen el juego SaludActiva.com

Su objetivo es enriquecer vuestros conocimientos en materia de salud de forma amena y divertida, y de este modo estimular la adquisición de hábitos saludables relacionados con la alimentación, la nutrición, la autoestima y los valores sociales.

El concurso tiene diferentes fases que incluyen la creación de personajes, diversos videojuegos

Premios: Reproductores mp3, iPod's y material didáctico.

Participar en Salud Activa es muy sencillo...
¡Actívatelo!

Pueden participar jóvenes residentes en España, que tengan entre 10 y 18 años.

Existen tres categorías en el concurso: De 10 a 12 años, de 13 a 15 años y de 16 a 18 años.

La inscripción y participación en el concurso es gratuita y está abierta hasta el 16 de noviembre.

Es posible apuntarse de manera individual o en grupo. Si tienes de 10 a 13 años debes contar con un adulto que te ayude como tutor.

Desde el aula de informática del Centro Joven, estamos ya participando en el concurso, creando grupos y ayudándoos a inscribiros y a superar las pruebas eliminatorias.

¡Anímate y ven al aula de informática del Centro Joven.



Visitamos la radio

El pasado día 29 de octubre se presentó en la emisora "Punto Radio" la nueva revista digital del Centro Joven Lobete. Durante media hora un representante de los participantes de esta revista, junto al Concejal de Juventud, al monitor del aula de informática del Centro, y la Técnico Municipal de Adolescencia, abordaron temas como la realización, la difusión, el contenido y la implicación de los participantes en la elaboración de dicha revista.

Además de esto, se trataron temas como el concurso "Detectives en la red" (de inminente comienzo), el programa cultural "Artefacto" y otras actividades relacionadas con la vida cultural y de ocio de los jóvenes de la ciudad de Logroño.



Descubre a tu hijo algunos mitos sobre el tabaco.

Os proponemos acercaros al tema del consumo de tabaco con vuestros hijos adolescentes, tratando con ellos los siguientes mitos extraídos del artículo: "falsas creencias sobre el tabaco" de María Sainz publicado en la edición digital de El mundo.

1. Unos pocos cigarrillos al día no hacen daño

El cáncer de pulmón guarda relación con la cantidad fumada, sin embargo las enfermedades cardiovasculares, es más probable sufrirlas aún consumiendo bajas cantidades (a partir de tres pitillos al día).

2. Los cigarrillos 'light' son menos dañinos

Son tan peligrosos como el resto. Aunque tienen menos nicotina y alquitrán. De forma inconsciente, y para compensar los menores niveles, los consumidores fuman más cigarrillos, inhalan el humo más fuerte y profundamente, bloquean los orificios de ventilación.

4. Si quieres es fácil dejarlo

Es posible dejar de fumar pero no siempre es una tarea sencilla. La naturaleza adictiva de la nicotina evita que sea sencillo hacerlo.

5. Un fumador siempre será un fumador

"Más de la mitad de los americanos que han fumado alguna vez ya lo ha dejado".

6. Los fumadores sólo pierden un par de años de vida

Las personas que fallecen a causa del tabaco pierden una media de 14 años de vida.

7. La industria tabacalera ya no se dirige a los jóvenes

La mayor parte de los consumos se inician entre los 12 y los 17 años. Los fabricantes de cigarrillos son conscientes de ello y, por eso, continúan dirigiéndose a los más jóvenes.



Sin humo alrededor

Apoya a tu hijo a no comenzar a fumar

- **PROTÉGELE** de ambientes con humo de tabaco. Si sigues fumando, evita hacerlo delante de él: en el coche, cuando les ayudes a hacer los deberes, etc...
- **HABLA** con tus hijos del tabaco (fumes o no), es menos probable que fumen si les explicas lo difícil que es dejar de fumar que si evitas el tema. El tabaco crea adicción. Felicítalos por su decisión de no fumar.
- **AYÚDALE A ROMPER MITOS.** Muchos adolescentes creen erróneamente que la mayoría de los adultos fuman y que fumar les hace mayores y más atractivos. Asocian el tabaco con mayor éxito en la vida. Lo normal es no fumar, en torno al 70% de la población no fuma.
- Fomenta su **ESPIRITU CRÍTICO** ante las trampas publicitarias de las compañías tabaqueras para atraer a nuevos clientes, entre niños y jóvenes.



Los niños y el humo

- El **humo ambiental** del tabaco es peligroso: puede causar cáncer y otras enfermedades.
- Los niños acusan mucho más el **tabaquismo pasivo**. Sufren con más frecuencia dolencias de tipo respiratorio, otitis, sinusitis y pasan más días enfermos en cama.
- Tienen más posibilidades de convertirse en personas fumadoras. Los adultos y en especial **los padres son un modelo** que los hijos tienden a imitar. Si éstos no fuman nada, es más probable que ellos no fumen.
- Vivir en un **ambiente sin humo** favorece que no se comience a fumar y evita riesgos.



Dejar de fumar es posible

Te ofrecemos:

- Consejos que han servido a muchas personas para las primeras semanas.
- Una **Guía para dejar de fumar**, que debes solicitarnos.
- Ponte en contacto con nosotros a través de sociales@logro-o.org



Ayuntamiento de Logroño

- Lo principal es **tomar la decisión** firme y convenirse de que es posible.
- Elige una **fecha concreta** con cierta antelación, procurando que no sea una época de especial tensión. Considera ese día como algo inaplazable.
- Valora las ventajas e inconvenientes. Escribe tu lista de **motivos** importantes para dejar de fumar.
- Analiza detenidamente tus **hábitos de fumador** (en que situaciones y momentos fumas más o menos).
- Busca **aliados**: comunica tu decisión a amigos, compañeros, familia y pídeles su colaboración.



Si ya lo has intentado y vuelves a fumar

No te **desanimes**. Ahora conoces las razones por las que vale la pena dejarlo, las dificultades que encuentras y cómo afrontarlos. Por ello el éxito será más fácil si lo vuelves a intentar. Recuerda que siempre puedes buscar la ayuda de un profesional (ver detrás).



También puedes

- Acudir a tu Centro de Salud donde se dispone de tratamiento gratuito para dejar de fumar.
- Acceder a un **Curso de Deshabitación Tabáquica** en la **Asociación Española contra el Cáncer** Tfno.: 941 24 44 12
- Puedes hacerlo de forma virtual. Algunas páginas de ayuda:

www.dejardefumar.com.ar
www.quitometro.org
www.vidasintabaco.com

www.munimadrid.es/dejardefumar
www.nicotinaweb.info
www.cnpt.es

En nuestra biblioteca del Centro Joven, tenéis a vuestra disposición una amplia selección de libros, muchos de ellos, especializados en el trato con adolescentes. Tenéis la opción de poder llevároslos a casa para leerlos tranquilamente. Además de esto, tenemos a vuestro disposición un servicio de asesoría psicopedagógica, que mediante cita previa, os orientaremos sobre las mejores estrategias a seguir ante diversos temas relacionados con vuestros hijos.



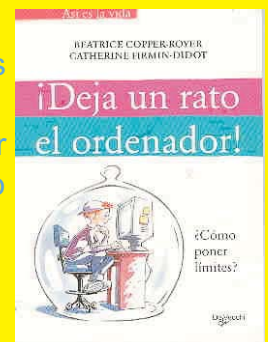
Este libro de Javier Urra, está pensado para todos los padres que son víctimas de estos pequeños o no tan pequeños tiranos, y para quienes desean prevenir situaciones extremas, muchas veces fomentadas por nuestra misma realidad social. Para ello es necesario educar en el respeto y el afecto, transmitir valores, hablar con nuestros hijos y escucharlos, e intentar acrecentar su capacidad de diferir las gratificaciones y tolerar las frustraciones. En otras palabras, apoyar la labor educativa en los tres pilares básicos: autoridad, competencia y confianza.

No sólo en el trabajo o la escuela encontramos ejemplos de mobbing o bullying, sino también en el ámbito del hogar. En la actualidad existen muchos más casos de hijos acosadores de los que cabe imaginar. Niños consentidos, sin conciencia de los límites, que organizan la vida familiar, dan órdenes a sus padres y chantajejan a todo aquel que intenta frenarlos; jóvenes que engañan, ridiculizan a sus mayores y a veces roban; adolescentes agresivos que desarrollan conductas violentas. En definitiva, hijos desafiantes que terminan imponiendo su propia ley.

El ordenador ha llegado a ser el pasatiempo preferido de los niños entre 10 y 15 años, por delante de la televisión. Dedicar muchas horas a chatear, realizar búsquedas para sus trabajos escolares, enviar mails o jugar en línea.

Para poder disfrutar plenamente de esta magnífica herramienta, uno tiene que saber administrar su tiempo. Pero los adolescentes tienen una tendencia natural al exceso y ciertas dificultades para separarse de una pantalla hipnótica.

Deberían ser los padres quienes les ayudaran y quienes conocieran el uso que sus hijos hacen de Internet; sin embargo, la gran mayoría de ellos declaran que lo desconocen.



Este libro da importantes consejos para administrar esta nueva herramienta que ha invadido la vida familiar. Así responde a cuestiones tales como:

- * Cómo prevenirlos con respecto a las webs violentas o pornográficas, o las malas influencias.
- * ¿Y si están enganchados a los videojuegos?
- * Cómo establecer límites razonables
- * ¿De qué manera se debe actuar frente a esta herramienta que, a menudo, dominamos menos que ellos?

Hola a todos los lectores de esta revista, esta vez la seccion la dedico a Contrebia Leukade, que es otra de las marchas que me gustaria recomendaros para que hicieseis.



Lo que ahora voy a hacer es explicar un poco el recorrido que hacemos en esta marcha (esta vez no la organiza el peligroso peregrino que os dije en la anterior edición) se coge un autobús en la estación de autobuses que nos llevará en Cervera de Río Alhama.

El recorrido es en llano y no dura mas de 12 km (para ser un paseo no esta nada mal) se empieza en Cervera. En cada kilometro que hagamos hay un poste que nos va indicando cuanto llevamos recorrido, cuando llegéis al yacimiento de Contrebia Leukade hay unas personas que nos van a explicar la historia de todo lo que ocurrió en este sitio, que civilizaciones conquistaron este lugar y muchas cosas. Pero antes de llegar a este yacimiento, hay unas mesas en las que poder almorzar algo (yo que vosotros llevaria comida, sardinillas, chorizo, queso, salchichón, guindillas, jamón york o serrano, lo que queráis para almorzar) (yo ya tengo grupo con el que hacer estas cosas).



Vayamos al grano, despues del yacimiento se llega a Inestrillas, ahí es donde hay una paellera enorme donde la gente esta cocinando paella para todos los que se apuntaron en esta marcha (jamás vereis ninguna asi).

Si lo deseais podéis seguir caminando hasta Aguilar, donde se encuentra el centro de interpretacion (donde podréis informaros mas sobre este bonito lugar) después, a comer, a divertirse, a pasarlo bien con los amigos y a disfrutar del dia, hasta la proxima edición.

Julián Bazo 16 años

+ información: <http://www.contrebialeucade.com/noticias>
<http://www.fundación-cajarioja.es>

Contacta con nosotros 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 Laura, Jonathan 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

Por teléfono: 941 249 630