



BIG BANG TACÓN

Revista Digital Centro Joven El Tacón
Nº33 Primavera 2019

[HTTP://WWW.CENTROSJOVENES-LOJOVEN.ES/](http://www.centrosjovenes-lojoven.es/)



**Ayuntamiento
de Logroño**

CONTENIDO



- LO QUE HEMOS HECHO 2
- LO QUE VAMOS A HACER 3
- CARNAVAL 2019 4
- FOTOS CARNAVAL 2019 5
- ACTIVIDADES NAVIDAD 18/19 6
- MANUALIDADES TACÓN 7

- PARA JÓVENES 8
- PARA PADRES 10
- ARTACÓN 12
- PARTICIPA 13
- CONTACTO 13



EQUIPO DE REDACCIÓN

Equipo de redacción de este número:

María Granados, Sandra Rodríguez, María Fernández, Leyre Martínez, Fátima, Soraya y el equipo de monitores del Centro Joven el Tacón.

Esperamos que el próximo número aparezca tu nombre.



LO QUE HEMOS HECHO



Pin de Bilbao



Patatas bravas

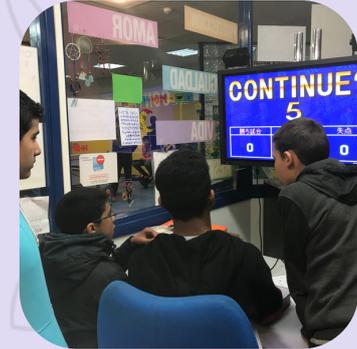
Carnaval



Jueves Lardero



Galgos 112

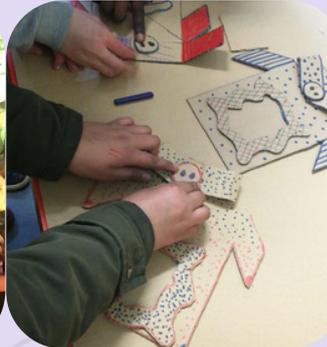


Torneo Arcade

Concurso karaoke



Crearte: día del Padre

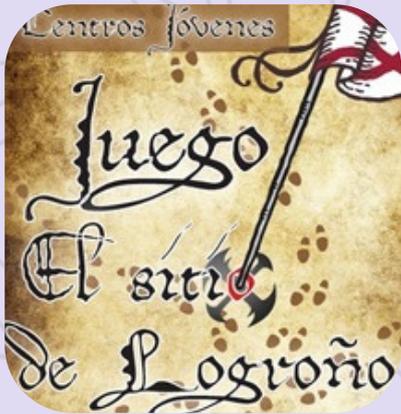


Top chef: Crepes



Calendario 3D 2019

LO QUE VAMOS A HACER



Juego del Sitio de Logroño
Centros Jóvenes, tienen preparado un Juego de Ciudad. Resuelve los enigmas que se planteen y recorre las calles de la ciudad hasta completar la misión.
Martes 5 de Junio, más información en tu Centro Joven.



Fiesta Inicio de Verano
Para empezar el Verano, y celebrar el fin de Curso, los Centros Jóvenes celebramos la, ya tradicional Fiesta de Verano en el Centro Joven Lobete.
Jueves 20 de Junio, te esperamos.



Nos visita: Asprodema
Asprodema de La Rioja nos visita de nuevo, para proponer un taller en el que predomina la creatividad.
Dicha visita se realizará la mañana del jueves 27 de Junio.



Torneo de Voleibol Intercentros.
Los tres Centros Jóvenes de la ciudad, participaremos, en la semana de Semana Santa, en varios torneos deportivos, comenzando con el torneo de Voleibol que se realizará en el Centro Joven el Cubo el martes 23 de Abril.



Torneo de Ping Pong Intercentros.
Las actividades deportivas especiales de Semana Santa prosiguen en el Centro Joven el Tacón, dónde el Ping Pong toma el protagonismo en un divertido torneo, que tendrá lugar el miércoles 24 de Abril.



Semana de Europa.
Un año más, celebramos la semana de Europa con actividades diarias temáticas. Chapas, camisetas, tarta, torneo deportivo, llaveros ... La semana del 7 al 11 de Mayo te esperamos en el Centro Joven.

CARNAVAL 2019

Como todos los años, los Centros Jóvenes participamos en el desfile de Carnaval que se celebra en Logroño. A principios de año, cada Centro se reunió con sus socios y realizó una pequeña investigación en Internet sobre disfraces originales. En los días posteriores, tras una asamblea entre los 3 Centros, se decidió el disfraz de este año: vagones de una montaña rusa.

Es una actividad que se repite cada año y acoge a un montón de participantes, incluso a padres. Durante los meses previos al día del desfile, cada tarde en los Centros se dedica un tiempo para la creación de los futuros disfraces. Además de los usuarios que se apuntan y participan en la actividad, acuden a ayudar familiares o amigos haciéndose más llevadero el proceso.

El día 2 de marzo fue el día previsto para el desfile. Se quedó con los participantes en los Centros Jóvenes a las 17:00 horas ya que teníamos que desplazarnos hasta el parque de La Cometa que era el inicio del desfile. Una vez allí, nos colocamos detrás del coche que iba a ir encabezando nuestra posición. Nos organizamos por parejas y nos dispusimos en filas de dos para crear una montaña rusa ficticia lo más cercana a la realidad.

El desfile transcurrió sin ningún imprevisto y se creó un ambiente festivo y ameno entre todos los padres y niños. Cuando llegamos al Ayuntamiento, punto final del desfile, esperamos a que llegasen el resto de los grupos participantes y disfrutamos del espectáculo que el Ayuntamiento de Logroño organizó para amenizar la fiesta. Finalmente, en la entrega de premios, fuimos galardonados con el premio al “Mejor aprovechamiento de materiales y reciclaje”.



Por Sandra y María

FOTOS CARNAVAL 2019



ACTIVIDADES NAVIDAD 18/19

Durante el periodo de vacaciones de Navidad, los Centros Jóvenes Municipales organizan una serie de actividades complementarias que se realizan fuera del Centro.



HUMOR AMARILLO

El miércoles día 26 de diciembre, los usuarios junto con un monitor se desplazaron a Lardero para participar en la actividad de Humor amarillo. Los participantes, compitieron en equipos y disfrutaron de una serie de actividades emulando el famoso programa de televisión.

WATERPOLO

El jueves 27 de diciembre, nuestros socios y socias asistieron a las instalaciones deportivas de las piscinas municipales de Villamediana de Iregua para realizar una actividad especial dirigida por miembros del equipo técnico de Waterpolo Club Logroño. Aprendieron nociones básicas de este deporte y realizaron juegos imitando un partido profesional.



EXCURSIÓN PIN DE BILBAO

A comienzos del año 2019, se realizó una salida de día completo al Parque Infantil de Navidad en la ciudad de Bilbao. Los participantes disfrutaron de una agradable jornada en la que pudieron montarse en atracciones, jugar a las videoconsolas o patinar en una pista de hielo entre otras actividades.



MATINAL DE CINE

Como actividad para finalizar el periodo navideño, se acudió a los Cines Moderno a ver la película de "Aquaman". Fue la película con más votos de entre las que tenían para elegir.



Por Leyre y Fátima

MANUALIDADES TACÓN

¡Realización Fundan para el Móvil con Fieltro

Trozos de Fieltro de diferentes colores.

Botones.

Hilo.

Agujas.

Tijeras.

Lápiz y Bolígrafos.

PASOS A SEGUIR:

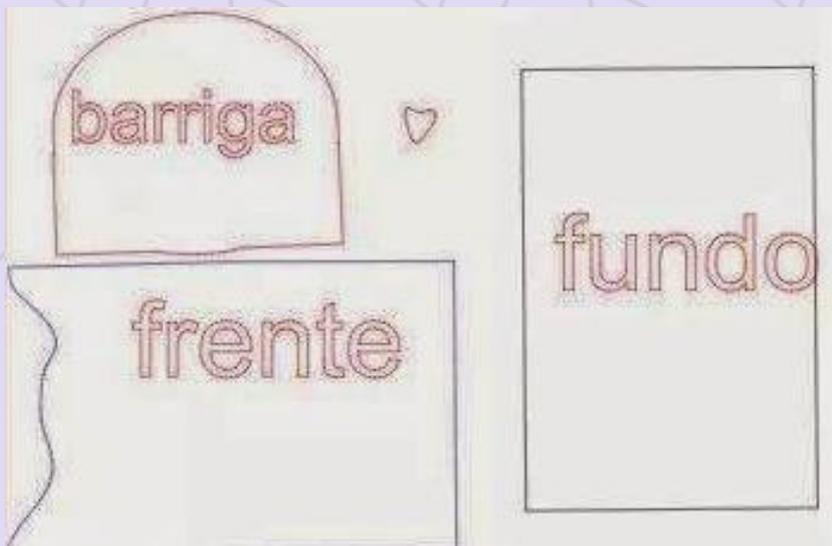
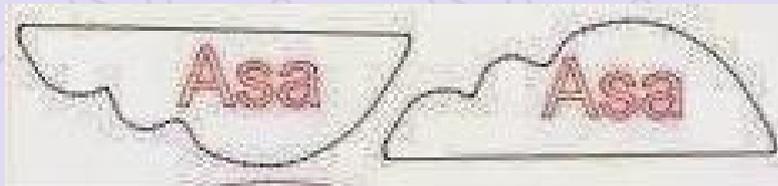
Copiar con ayuda de un lápiz o bolígrafo cada trozo de la plantilla en el fieltro.

Recortar todos los trozos del fieltro.

Coser por los laterales y fondo, la parte de la frente y funda.

Añadir cosiendo a la base (frente y funda) todas las demás partes en este orden.

Barriga, asa 1, asa 2, ojos, lazo grande, lazo mediano, lazo pequeño.



PARA JÓVENES

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

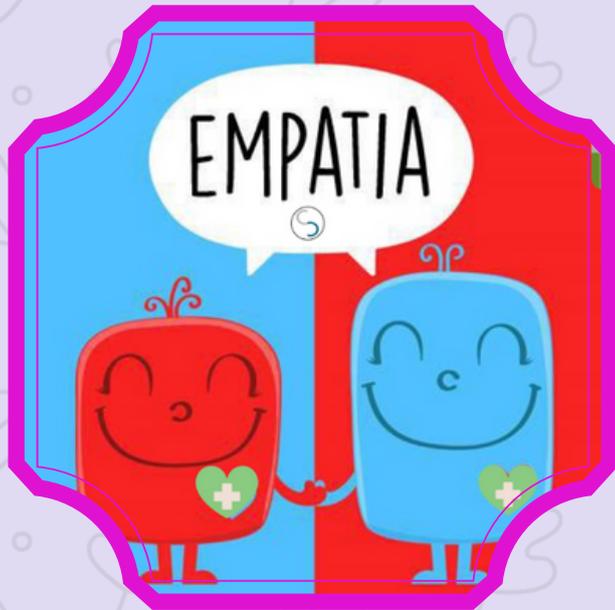
La empatía es la capacidad que tenemos para saber captar y entender qué siente o piensa otra persona, e incluso ponerte en su lugar.

Ser empáticos puede parecer fácil. De hecho, muchas personas que creen poseer esta cualidad, consideran que es tan sencillo como escuchar lo que el otro nos dice. Pero la empatía no es solo esto.

La capacidad empática existe en todas las personas en un mayor o menor grado, pero lo positivo es que esta habilidad puede ser desarrollada o mejorada si lo deseamos.

EMPATÍA, RECOMENDACIONES PARA DESARROLLAR NUESTRA CAPACIDAD EMPÁTICA

A continuación exponemos una serie de recomendaciones que ayudarán a desarrollar nuestra capacidad empática que no solo aportará beneficios a los otros, sino que a su vez nos enriquecerá personalmente.



- Ser capaces no solo de captar el mensaje verbal, sino también los mensajes no verbales. El tono, la mirada, la intensidad de la voz, etc., son solo algunos de los factores que pueden modificar un determinado mensaje. No es lo mismo que alguien te hable con un tono tranquilo que a gritos, o bien, que te transmita un mensaje sin mirarte a los ojos que con una mirada directa.
- Expresar nuestros propios sentimientos así como nuestras emociones, y tener la comprensión y entendimiento por parte de los otros, nos permitirá entender mejor qué se siente cuando uno es escuchado y comprendido. Ello te animará a desarrollar con los demás esta habilidad.

- No todo el mundo es capaz de tener una atención sostenida en el tiempo mientras los demás nos transmiten o comunican sus pensamientos e ideas. Atender a lo que nos dicen ayudará a poder captar no solo la globalidad del mensaje, sino los detalles y matices implícitos en el mismo, siendo así mayor nuestra comprensión.
- Generar conciencia de que ante un mismo hecho las personas podemos pensar o sentir de manera distinta. Hacer el esfuerzo de comprender que nuestra interpretación de los hechos no tiene porque ser siempre la mejor, y de que existe una gama amplia de ellas, permitirá no imponer nuestros criterios e ideas.



Artículo extraído de:

Fuente: <https://www.psicoadapta.es/blog/empatia-que-es/>

PARA JÓVENES

- Dar la misma importancia a los problemas de los otros que la considerada por ellos. No minimizar su relevancia. Con ello no queremos decir que sufras y te desvivas igual que el otro, pero no debemos menospreciar el grado de importancia con el que la persona percibe su problema, pues si no lo valoramos desde el nivel de afectación que tiene para él, será difícil empatizar.
- Ser tolerantes con lo que el otro piensa, dice o hace. Es cierto que las personas en ocasiones realizamos actos o decimos cosas que no son del todo correctas, pero juzgarlos y sepultarlos no les servirá de ayuda. Podemos mostrar nuestra desaprobación, pero debemos hacerlo bajo una actitud de respeto, aportando argumentos y ofreciendo alternativas, lo que evitará que la otra persona se sienta juzgada.
- Evitar los prejuicios y/o estereotipos es de vital importancia, pues si juzgamos a la persona por nuestras propias ideas, en ocasiones erróneas, la empatía desaparecerá.
- Realizar preguntas mientras el otro nos transmite su información aumentará su confianza en nosotros, pues de esta manera le demostramos nuestro interés y preocupación respecto a lo que nos cuenta.
- Saber diferenciar cuando alguien simplemente espera de nosotros que le escuchemos para desahogarse, o además de ello, necesita que le aportemos nuestro punto de vista. Es muy frecuente que en ocasiones las personas no necesiten consejos o pautas a seguir. Si así lo interpretamos, debemos evitar transmitirles información que no desean escuchar, salvo que lo consideremos imprescindible.

La empatía permite llegar al otro y comprender el mundo desde una perspectiva mucho más global que no encarna nuestra única interpretación.

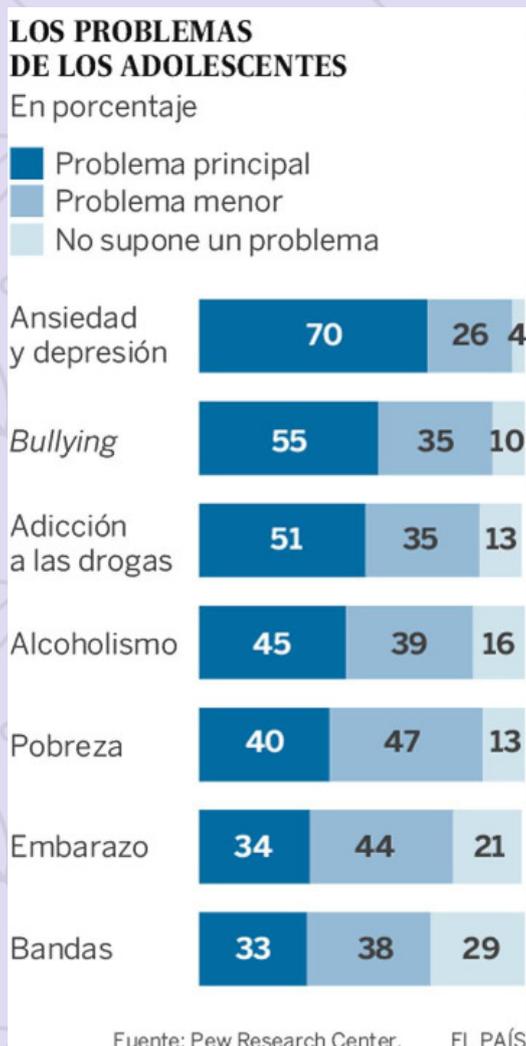
La invalidación de lo que el otro piensa o siente, lo consideraremos el polo opuesto a la empatía, llevando esto a que la persona emisora de su mensaje pueda sentir un gran rechazo por nuestra parte, pues no estamos realizando un trabajo hacia la comprensión sino hacia la negación o no consideración de sus ideas, pensamiento y/o emociones.



PARA PADRES

LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD EN LA ADOLESCENCIA, UNA REALIDAD EN ASCENSO

Los adolescentes españoles sufren ansiedad y depresión, exactamente un 5% de ellos sufre algún síntoma depresivo y el 20% sufre alguno ansioso, así se ha explicado esta semana en el VI Curso de Salud integral en la Adolescencia, organizado por la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA) en el Hospital Universitario de La Paz, de Madrid. Los expertos inciden en la importancia de dedicar tiempo y observar con detenimiento a este grupo de la población "al que normalmente se les tacha de estar en una edad complicada, en la que sufren muchos cambios en el ámbito personal y social, en vez de identificar la existencia de un serio problema", explica el doctor Félix Notario, pediatra de la Clínica Rosario (HLA Grupo Hospitalario) en Albacete.



"Obviamente, estos datos son una estimación –aunque sí que hay evidencia científica que entre el 3% y 5% de los adolescentes presentan depresión–, porque el foco de síntomas en la adolescencia es muy amplio", continúa el experto por teléfono. "Ahora somos capaces los profesionales de diagnosticar estos trastornos antes. Y eso es muy positivo. Los adolescentes en la actualidad están sometidos a mucha presión, la sociedad cada vez es más competitiva e Internet ha provocado que la comparación sea continua en una edad en la que se aprende a ser", añade.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado principalmente por la anhedonia –falta de placer por las cosas–; la abulia –falta de energía para hacer algo–; y la apatía. Para ser descrito como trastorno, según se define el DSM-5. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, conocido como la biblia de los psiquiatras, los síntomas deben presentarse por lo menos durante seis meses. La depresión puede tener consecuencias fatales.

Por su parte, el trastorno de ansiedad se define como aquel estado de alerta que no es eficaz, y afecta a la vida del individuo, como las fobias (fobias sociales, agorafobia), obsesiones, manías, etc. Puede tratarse de una ansiedad ligada a una situación o un estímulo concreto o puede ser generalizada. Cabe recordar que la ansiedad es algo natural que nos ayuda a la supervivencia, pero cuando esta nos bloquea, es cuando llega el momento de resolverlo y pedir ayuda.

Y no es solo un problema español también es global. Muchos adolescentes también son conscientes de que algunos de sus iguales padecen estos trastornos, así lo concluye una última investigación de Pew Research Center, elaborada en Estados Unidos con 920 menores entre 13 y 17 años el pasado mes de febrero. A estos menores también les preocupa que en su propia comunidad haya episodios de acoso escolar, adicción a las drogas o que los jóvenes beban mucho alcohol, en este orden. Además, los adolescentes se sienten presionados por conseguir aprobar los exámenes; encajar socialmente y verse guapos.

PARA PADRES

Todo esto puede llevar a que el adolescente se enfrente a un cúmulo muy elevado de distintas emociones que en algunas ocasiones supera sus habilidades y recursos, llegando a padecer trastornos como depresión y ansiedad.



En esta última investigación, además, queda patente que adolescentes y padres tienen una percepción muy distinta sobre cuánto tiempo pasan juntos. Son los progenitores los que se quejan del poco tiempo que pasan haciendo cosas en familia. Exactamente, según sus resultados, el 45% de los padres que vive con sus hijos adolescentes asegura que estos pasan muy poco tiempo con ellos; mientras que la mayoría de los jóvenes encuestados, el 65%, cree que lo que pasan juntos es suficiente. Incluso, un 9% asegura que “pasan demasiado tiempo con ellos”.

Por último, de los adolescentes encuestados seis de cada 10 aseguran que sus padres, por lo menos, les dan un abrazo y un beso cada día o casi todos los días. Mientras que tres de cada 10 dicen que no reciben ningún tipo de consejo o ayuda para hacer los deberes. Un 19% reconoce discutir con sus padres de forma frecuente. Una comunicación que puede dificultar que los progenitores detecten que sus hijos tengan algún tipo de problema.

¿Cómo nos podemos dar cuenta de que algo va mal?

Hay varios factores que nos pueden hacer pensar que nuestro hijo padece un trastorno depresivo o de ansiedad:

- Primero, hay que valorar si existe algún tipo de componente heredado que pueda predisponer al joven a padecer un trastorno del ánimo.
- Observar si hace un uso excesivo de las redes sociales, si hay un aislamiento desmesurado, o que se haya producido algún cambio radical en su vida.
- Existen unas manifestaciones orgánicas y conductuales que nos deben alertar, como que el joven tenga cefaleas, dolor de cabeza o abdominal, que haya disminuido su rendimiento escolar o si se han producido cambios en su carácter, “por ejemplo, si se ha vuelto más irritable”.

ARTACÓN



PARTICIPA

- Si quieres participar en la edición de la revista porque
- ...Piensas que a la revista le falta tu toque especial
- ...Crees que contigo los próximos números pueden ser la bomba
- ...Quieres escribir sobre algo que te interese
- ...Tienes un blog que quieres compartir
- ...Quieres hacer tu propia sección en la revista
- ...Quieres hacer tu sugerencia
- O.....



No lo dudes y pásate por El Tacón, te estamos esperando, estamos seguros que con tu ayuda los próximos números de la revista serán mejores.

Si quieres hacer cualquier consulta, aportación, sugerencia o crítica al Centro Joven, también estamos para eso. Estaremos encantados de escuchar lo que tengas que decir.

C.J. ElTacón

Plaza Fermín Gurbindo N°8

941 244 600

cjtacon@logro-o.org

Síguenos en:



Y ahora también por

Whatsapp



644 368 678

www.centrosjovenes-lojoven.es