

BIG BANG TACÓN

Revista Digital Centro Joven El Tacón

Nº 30



BIG BANG TACÓN

Tu revista digital del Centro Joven El Tacón,
con vuestros artículos y las actividades que
más te interesan.
¡No te lo pierdas!

Big Bang Tacón todos los cuatrimestres en tu
correo electrónico

CONTENIDO



Lo que hemos hecho	2
Lo que vamos a hacer	3
Stranger Things	4
Celebrando el Día de la infancia	5
Nuestros San Mateos	6

Novedades	7
Para Jóvenes	8
Para Padres	10
Participa	12
Contacto	12



EQUIPO DE REDACCIÓN



Equipo de redacción de este número:

Dina Safraoui, María Fernández, Leyre Martínez, Odei Ruiz, Muhaimin Iddrisu, Sikander Hayat, y Jorge Martínez y el equipo de monitores del Centro Joven El Tacón.

Esperamos que en el próximo número aparezca tu nombre.

LO QUE HEMOS HECHO



Visitamos Club Ping-Pong



Aprendemos Catán

Empanada



Día Diversidad Cultural



Estrellas



Informática al día

Pasapalabra Riojano



Nos visita...
Visión Europeo



Rocas de Chocolate



Tómbola

LO QUE VAMOS A HACER



Carnaval

Como todos los años, el Centro Joven E Tacón participa en el desfile de Carnaval del Ayuntamiento de Logroño. Apúntate con nosotros y forma parte de esta actividad. Enero lo dedicaremos a hacernos nuestro propio disfraz para tenerlo listo para el 10 de febrero, día del desfile.

¡¡Apúntate!! (Cuota:3€)



Día de la Paz

El día 2 de febrero celebraremos el Día de la Paz y la No Violencia. Un día especial que como todos los años celebramos junto con el resto de asociaciones y entidades que trabajan en los barrios de Madre de Dios y san José. Pásate por el Tacón esa semana y te contamos.



Deporte

Con la vuelta a las clases recuperamos la actividad de Deporte de los viernes en el polideportivo del colegio Madre de Dios. Te esperamos de 19 a 20 horas todos los viernes para ponernos en forma.



Matinal de cine

Como todos los años vamos al cine la víspera de Reyes por la mañana para una matinal de cine. Una película de cartelera por tan solo 1€. No lo pienses más y ven a disfrutar con los Centros Jóvenes de una buena peli. Pásate por el Centro Joven e infórmate.



Tareas para Dummies

Vamos a intentar dar un pequeño cambio de imagen al Centro Joven entre todos. Renovando cuadros, posters, percheros.... Te invitamos a que vengas y nos eches una mano y así creamos el Centro a gusto de todos.

Miércoles 28 de febrero y miércoles 7 de marzo. Os esperamos con vuestras ideas.



Explorando La Rioja

Una actividad para toda la familia. Os invitamos a pasar una mañana conociendo los alrededores de Logroño y dando un paseo en compañía de otras familias de los Centros Jóvenes. En esta ocasión no es necesario la disponibilidad de vehículo.

Será el domingo 18 de marzo y la cuota es gratuita.

¡IMPORTANTE!

A partir del 8 de enero volvemos al horario habitual:

De martes a jueves de 17:30h a 20:30h

Viernes de 17:30h a 21:30h

Sábados de 12:00h a 14:00h y de 17:30h a 21:30h



STRANGER THINGS

Una de las usuarias del Tacón a través de esta revista quiere hacer una crítica y recomendación sobre una serie que está de moda en estos momentos: "Stranger Things"



Me llamo Dina y soy una niña que va al Centro Joven El Tacón. Os preguntaráis que es lo que hago escribiendo esto pero os voy a hablar sobre una serie que está causando sensación en prácticamente el mundo entero. Seguro que por el título sabréis que la serie se llama Stranger Things o seguramente os suene porque los de vuestra clase no dejan de hablar sobre la serie o solamente porque hay una persona muy friki a la que le encanta la serie (me considero una de esas personas). Pero no he venido a hablaros de lo que me gusta, sino que he venido a daros 5 motivos para que las personas que no hayan visto la serie se animen a verla.

1) Esta serie nos cuenta como en un pequeño pueblo de Indiana llamado Hawkins suceden cosas extrañas que muy poca gente puede ver. El misterio es una de las herramientas que han utilizado los creadores y productores para encender el lado más curioso de las personas.

2) La serie está originada en el año 1983. Muestra perfectamente el modelo de vida que llevaba la gente en los años 80. Para ello han empleado

música que muchos de nuestros padres o incluso nosotros mismo conocemos o habremos escuchado alguna vez. Se caracteriza también por la vestimenta que se llevaba en cierto año, y por supuesto aparecen las antiguas bicicletas con las que nuestros padres se dedicaban a ir de un lado a otro

3) La serie está protagonizada principalmente por niños, lo que me parece genial ya que es apta para todos los públicos. Los principales actores son Millie Bobby Brown, Finn Wolfhard, Gaten Matarazzo, Noah Schnapp...

4) Como he dicho antes, la serie no deja de tener misterios a la vez que escenas llenas de risa. Pero el misterio es creado gracias a monstruos, gente con poderes y muchas desapariciones. La historia habla de un mundo paralelo en el que solo puedes acceder en cierta ocasión de peligro.

5) Recordad que esta serie es original de Netflix, pero hay muchas páginas y aplicaciones donde poder ver la serie. Una de ellas es Plusdede y otra es Seriesdanco. No os olvidéis de que solo hay 2 temporadas con 13 capítulos cada una y de 45-55 minutos aproximadamente. Lo que quiero deciros con esto es que debéis ver la serie poco a poco ya que no sacarán la tercera temporada hasta el 2019.

En mi opinión es una gran serie y merece la pena verla.

Dina Safraoui Zellal



CELEBRANDO EL DÍA DE LA INFANCIA



El 17 de noviembre celebramos en la plaza del Ayuntamiento de Logroño el Día de la Infancia, aunque es el 20 de noviembre lo conmemoramos otro día porque era lunes. Muchas de las asociaciones del barrio entre las que estaba el Centro Joven se juntaron para poder realizar un montón de actividades.

El año pasado la fiesta fue en la plaza Fermín Gurbindo, pero esta vez fuimos a la plaza del Ayuntamiento para poder tener un espacio más grande y poder tener el tragantúa.

Antes de ese día en el Centro Joven hicimos unos carteles trabajando algunos de los derechos de los

niños. El día de la celebración los pusimos en común con todos y otras asociaciones también contaron los que ellos habían trabajado. Los colgamos alrededor de la zona para que se viesan durante toda la tarde.

Después hubo una exhibición de críquet y otra de música como el año pasado, mientras se hacían talleres de todo tipo. De Hena, con palillos, de dibujo y muchos más. Además de los talleres también había juegos durante toda la tarde en los que pudimos participar. Nosotros pasamos de puesto en puesto y participamos en casi todo y repitiendo en alguno.

Para finalizar los monitores de El Tacón habían preparado chocolate así que echamos una mano para repartir el chocolate caliente y bizcochos. La fila era muuuuy larga y estuvimos repartiendo un buen rato controlando que nadie se colara y que hubiera chocolate para todos. A nosotras nos reservaron unos vasos para que no nos quedáramos sin nada. También había té para los que no quisieran chocolate.

Todo estuvo muy bien porque había muchas cosas y el chocolatito del que se encargó el Centro Joven El Tacón lo mejor, como siempre.



María Fernández

NUESTROS SAN MATEOS

Dos socios del Centro Joven quieren compartir con todos su experiencia en las pasadas fiestas de San Mateo, tanto en el Centro Joven como fuera de él.



San Mateo son unas fiestas especiales para nosotros y más participando en las actividades con el Centro Joven El Tacón:

Un día de San Mateo vinimos al Tacón y jugamos al Pasapalabra Riojano fue muy divertido y las preguntas un poco difíciles, pero nos partimos de risa durante todo el rato. Al día siguiente vinimos y degustamos unas patatas bravas que quedaron de la degustación de esa mañana y después jugamos a la tómbola... Odei canto bingo y Leyre cantaba los números, (no estaba amañado jejeje).

Durante el resto de los días no faltó nuestra participación en las ya tradicionales degustaciones mateas de rabas de huerta, zapatillas, champis y las bravas que ya hemos dicho

También fuera del Centro vivimos las fiestas:

Odei nos cuenta:

Yo me lo pasé muy bien, estuve en la feria y salí en el desfile de gigantes y cabezudos. El jueves fui a visitar a mi abuela porque fue su cumpleaños estuve con mi prima y mis tíos, a parte de mis abuelos. En el desfile de carrozas fui de elefante y vi a compañeros de clase, amigos y a Leyre que le costó un poquito reconocermelo y en la feria... pues atracciones y más atracciones.

Leyre nos cuenta:

Yo estuve en Villamediana y me lo pase muy bien luego llegue a Logroño y fui a la feria había muchas atracciones y me pude montar en lo que quería. Los demás días fui de pinchos por ahí con mi familia y por la noche salí por el centro de la ciudad para ver los fuegos artificiales.

¡¡Viva San Mateo 2018!!!



Leyre Martínez y Odei Ruiz

NOVEDADES

Con la llegada del fin de año tenemos novedades en el Centro Joven el Tacón en cuanto a DVDs, libros, juegos de mesa y videojuegos. Aquí tenéis una muestra pero hay mucho más así que pásate por el Centro y descúbrelas.



DVDs
 "Wonder Woman",
 "Power Rangers", "El
 corredor del Laberinto.
 Las Pruebas", "...
 Acércate y descubre
 cuántos más.



VIDEOJUEGOS
 "Just Dance 2018" El
 juego de baile que todos
 estaban esperando. Ven
 y juega... baila.



JUEGOS DE MESA
 Entre otros hemos adquirido,
 "Virus", "Black Stories",
 "Saboteur"...



LIBROS
 Entre otros muchos ahora tenemos: "Quidditch a través de los
 tiempos", "El piso mil", "Vértigo", "Animales fantáticos y dónde
 encontrarlos", "100 puertas" y la historia de la Reina de Corazones
 "Sin Corazón" y el libro de la serie "Por 13 razones".

SER VOLUNTARIO

El voluntariado te da la oportunidad de cambiar vidas, incluyendo la tuya. Si te sientes frustrado o abrumado por la noticia de algún desastre, ofrecerte como voluntario para ayudar puede ser una excelente manera de salir adelante. Si deseas apoyar una causa pero no puedes donar dinero, puedes donar tu tiempo en su lugar.

Trabajar como voluntario te permite conocer gente que tiene intereses similares. Además, podrás hacer amigos nuevos de tu misma edad o de otras edades. O podrás establecer contactos que en el futuro te permitan conseguir trabajos.

Entonces, ¿cómo haces para abordarlo? □

Encuentra lo que es correcto para ti

A diferencia de la escuela, como voluntario puedes escoger lo que realmente te interesa y quién (o qué) es más merecedor de tu tiempo. ¿Necesitas algunas ideas para comenzar? Aquí van algunas:

Ayuda a que los niños aprendan y crezcan. Conviértete en un Hermano o Hermana mayor, guía de campamento, u ofrécete como voluntario en un programa de deportes después de la escuela. Los juegos y eventos de las Olimpiadas Especiales son excelentes maneras de conocer a niños con necesidades especiales.

Las fiestas son un buen momento para retribuir a la sociedad. Puedes servir la cena para las personas que no tienen hogar, ofrecerte como voluntario en el banco de alimentos de tu zona, o distribuir juguetes a los niños. También podrías ser de utilidad en tu iglesia, templo, mezquita, u otro lugar de culto.

Juega con los animales en algún refugio de animales local. La mayoría de los refugios cuentan con la ayuda de voluntarios para que los gatos y perros se mantengan felices y hagan ejercicio. (Y mientras paseas perros que han sido rescatados, también ejercitas tú).

Ayuda al medio ambiente. Únete a un grupo de preservación del medio ambiente y ayuda con la conservación del río. Participa de una jornada de limpieza en el parque local. No necesariamente tienen que gustarte las actividades al aire libre: si no puedes imaginarte cargando troncos por una colina, podrías ayudar en la oficina de parques o un centro de educación.

Apoya una causa relacionada con la salud. Muchos de nosotros tenemos una persona cercana que padece un problema médico. Donar tu tiempo a una organización que recaude fondos para la investigación, ofrece comidas u otro tipo de ayuda a las personas con alguna enfermedad podría hacerte sentir mejor. □

Encuentra algo que se adapte a tu horario

Una vez que has encontrado algo que te inspira, decide cuánto tiempo quieres invertir. Las organizaciones locales (como hospitales o refugios) a menudo quieren que los voluntarios les dediquen una cantidad determinada de tiempo cada una o dos semanas.

Pero ¿qué pasa si la escuela, deportes, u otros compromisos te impiden dedicar tiempo todas las semanas? Muchas grandes organizaciones (especialmente las organizaciones relacionadas con el medio ambiente o las que se dedican a buscar curas para enfermedades) tienen actividades que duran todo el día. Estas actividades incluyen maratones, paseos en bicicleta, jornadas de limpieza, o construcción de viviendas para aquellos que más lo necesitan.

También puedes pasar una semana, un mes o incluso todo un verano como voluntario a través de algún programa de "vacaciones alternativas". La ventaja de estas opciones es que te permiten concentrarte en las actividades y sentir que lograste algo importante cuando veas los resultados. Debido a que pasan mucho tiempo juntos, la mayoría de las personas que trabajan en proyectos de voluntariado a largo plazo forman una amistad muy fuerte. A veces puedes viajar, y la organización puede ofrecer ocuparse de los gastos del viaje y otros costos. □



Abre tu mente

Ser voluntario es una buena manera de aprender nuevas habilidades, desde cómo trabajar en equipo hasta cómo establecer y alcanzar metas. Te da la oportunidad de descubrir cuáles son las cosas que mejor haces y disfrutas al máximo. Un trabajo voluntario que disfrutas puede ayudarte a formar tus ideas acerca de tus metas profesionales.

Ser voluntario también puede proporcionarte un sentido de responsabilidad ya que la gente realmente contará contigo. Y puede ayudarte a comprender a las personas que son diferentes a ti: personas

con discapacidades, con dificultades financieras, niños que están enfermos o ancianos.

Te sentirás bien, te verás bien

Donar tu tiempo es una excelente manera de sentir que tienes el poder de cambiar las cosas para mejor. Cuando las personas dependen de ti, puede cambiar la manera en que te ves a ti mismo. Puedes estar orgulloso de las metas que alcanzaste para una organización, ya sea ayudando a organizar un maratón de 10 km para recaudar fondos contra el cáncer de mama o corriendo la carrera tú mismo.

El voluntariado es también una buena manera de cambiar la perspectiva sobre tu propia vida. A veces es fácil sentirse abatido por las preocupaciones sobre tus calificaciones o la pelea que tuviste con tu amigo o padre. Y aunque estas cosas son importantes a su manera, a veces puede ser útil tomar cierta distancia y pensar en otras cosas. El voluntariado te permite hacer esto. Te permite concentrarte en los demás y darte cuenta de que tu participación en el mundo puede ser significativa.

Por último, el voluntariado puede salvarte del aburrimiento: te brinda la posibilidad de estar en un lugar en el que puedes pasar un buen momento y mantenerte ocupado.

Cuando donas tu tiempo a una causa que es importante para ti, puede verse bien en las aplicaciones para la universidad o un trabajo. Por supuesto, esta no es la razón principal para ofrecerte como voluntario: si lo haces solo para complacer a otras personas o para lucir bien es posible que no puedas disfrutarlo. Pero el voluntariado les demuestra a otros (y a ti mismo) que eres lo suficientemente responsable para tomar un compromiso y cumplir con un horario. □

¿Dónde me inscribo?

Una vez que hayas decidido qué te interesa y la cantidad de tiempo que puedes dedicarle, es el momento de averiguar dónde puedes ser voluntario.

Tienes varias opciones. Puedes buscar en Internet o en la guía telefónica como "voluntario". Puedes llamar a una organización directamente y preguntar si necesitan voluntarios en tu área. Puedes preguntarles a amigos o familiares si tienen ideas y contactos, en tu Centro Joven o buscar en los anuncios en la biblioteca o en las librerías. Vale la pena tomarte el tiempo por adelantado para identificar el trabajo que sea la mejor opción para ti.

Cuando llames a una organización para ofrecer tu tiempo, la mejor opción es pedir por un coordinador de voluntarios.

Debes estar preparado para responder a algunas preguntas, como:

- ¿Por qué quieres ser voluntario en nuestra organización?
- ¿Qué sabes acerca de nuestra organización?
- ¿Cuántas horas a la semana vas a ser capaz de ofrecer?
- ¿Cuáles son tus intereses?
- ¿Tienes alguna habilidad especial?
- ¿Tienes forma de llegar hasta aquí?

La mayoría de los lugares te pedirá que vayas a una entrevista, que suele ser bastante informal. Quieren hablar contigo cara a cara, y si aún no te han hecho las preguntas anteriores, lo harán en la entrevista.

Si la entrevista es por teléfono o en persona, no te olvides de hacer tus propias preguntas. Por ejemplo:

- ¿Qué se espera de mí si me ofrezco aquí?
- ¿Qué tipo de entrenamiento voy a recibir?
- ¿Cuántos voluntarios hay?
- ¿Cuántas horas esperan que ofrezca como voluntario cada semana/mes?

Incluso puedes preguntar si puedes observar otros voluntarios en acción para tener una idea del trabajo antes de comprometerte.

Si todo encaja, es decir, si te gusta el trabajo, la organización, y tú le gustas a la organización, ser voluntario puede ser una experiencia increíble.



Recogido en:

<https://kidshealth.org/es/teens/volunteering-esp.html?WT.ac=ctg#>



LAS ADICCIONES DE LA NUEVA GENERACIÓN



Hay efectos físicos y psicológicos provenientes del uso indiscriminado tanto del teléfono celular como de los demás dispositivos electrónicos que hoy están invadiendo la vida de muchísimos niños y adolescentes. No sólo me refiero al sobrepeso por la falta de ejercicio, o a la irritabilidad mostrada por la importante cantidad de horas expuesto a esta actividad. El móvil, las consolas de videojuegos con sistema live, las tablets, y los portátiles, son ahora el “centro de reunión” o lugar para “socializar” y divertirse, esta nueva forma de “relacionarse” socialmente, está afectando el proceso normal de desarrollo psicosocial de niños y adolescentes, por eso hoy en día el tímido es más tímido, el antisocial no ha dejado de serlo, etc., en nada han cambiado para bien las cosas socialmente hablando.

También se les conocen como TIC's, o tecnologías de la información y la comunicación, y de la mano con el internet, han ocupado un importantísimo lugar en la vida del ser humano en sólo unos pocos años. ¿Estamos en verdad frente a nuevas adicciones? Mi opinión profesional es que si, hay un problema de “luces rojas” que no queremos voltear a ver o que de plano, no podemos ver porque estamos inmersos en él, formando parte de este problema.

Para casi nadie es extraño ver a niños pequeños manipular teléfonos inteligentes o smartphones, parecen ET cuando con el dedo índice apuntan la pantalla del dispositivo para cambiar de acción, el colmo es ver comúnmente a familias completas sentadas en la mesa del restaurante, literalmente todos ocupados en sus dispositivos electrónicos, los más chicos en los videojuegos, y los demás atendiendo su red social, ya sea para informar detalles sobre lo que andan haciendo, o para lamentar que nadie les ha comentado o etiquetado alguna situación, creando con ello una dependencia terrible, dejando ver que es mucho más importante para ellos “estar conectados” que estar presentes.

Ya hay una marcada necesidad hacia los dispositivos electrónicos y todo lo que conlleva una de estas maravillas de la modernidad. Aparatos que se han convertido en una demanda creciente gracias a lo accesible del costo, fácil manejo y miles de aplicaciones para hacer la vida más simple. Desde escuchar música, hasta saber cuándo tendrás tu próximo periodo menstrual, pasando por la opción de echarle un vistazo a tu casa desde tu teléfono o tablet, son algunas de las razones por las que hoy en día nos estamos haciendo tan dependientes de estos aparatos.

¿Qué podemos hacer para disminuir los riesgos de una posible adicción electrónica? Si me permites, a continuación te propongo algunas acciones prácticas.

No caigas en la cultura del consumismo electrónico. Comprar por comprar, o comprar porque “todos ya lo tienen” es un comportamiento enfermo. Me decía una mamá hace unos días, “estoy preocupada porque qué le voy a regalar a mi hijo en su cumpleaños” creí que se trataba de dinero el problema pero cuando me dijo, “ya tiene tablet, tiene móvil, tiene consola de videojuegos, tiene portátil, ...” entonces concluyo que este es un típico caso de consumismo electrónico. Saquen del cajón los juegos de mesa y organicen una velada divertida, competencia entre hermanos y padres, dentro de un ambiente de cordialidad y afecto.



Lucha por restablecer la convivencia familiar real. La convivencia física se extraña, es necesaria para fortalecer los vínculos familiares, claro que ahora es más fácil y rápido que nos comuniquemos por face o mensajes de texto aún estando dentro de la misma casa, pero nada de esto podrá suplir los beneficios psicológicos de abrazarlos, besarlos, y decirles cuan importante son tus hijos para ti, esta es una práctica que se debe retomar comprometidamente.

Invita a los amigos de tu hijo a jugar pelota en el patio o en el parque, no en la pantalla. Hace poco me comentaba el padre de un adolescente “mi hijo se la pasa todo el día



habla y habla con sus amigos”, esto es muy bueno si lo hacen en persona, pero no era el caso, este joven hablaba con sus amigos por micrófono online, y efectivamente se pasaba horas sentado frente a la consola de videojuegos “platicando” con sus amigos en red, viviendo un impresionante y peligroso sedentarismo, postergando su madurez, y prolongando su estadio fantasioso dado que a este joven le encantaban los mundos virtuales.

Decreta el día de estar desconectados. Puede ser a la mitad de la semana, elige el día y durante veinticuatro horas no tocar estos aparatos ni conectarse a la red. El propósito es que aprendan o recuerden que también se pueden divertir corriendo, sudando, brincando, gritando, no sólo aplastando botones y mirando fijamente la pantalla, que el día de estar desconectados incluya los dispositivos portátiles, será una forma de oxigenar el cerebro.

Y por último, establece como regla para tus hijos, desconectarse del internet y apagar los dispositivos a las diez de la noche, que por lo menos puedan acostarse sin la ansiedad producida por el uso indiscriminado del internet, videojuegos o redes sociales, el cuerpo necesita por lo menos siete horas de descanso para reponerse y estar listo para las actividades del día siguiente.

Psic. Gabriel Bello / especialista en adolescentes
www.gabrielbello.com

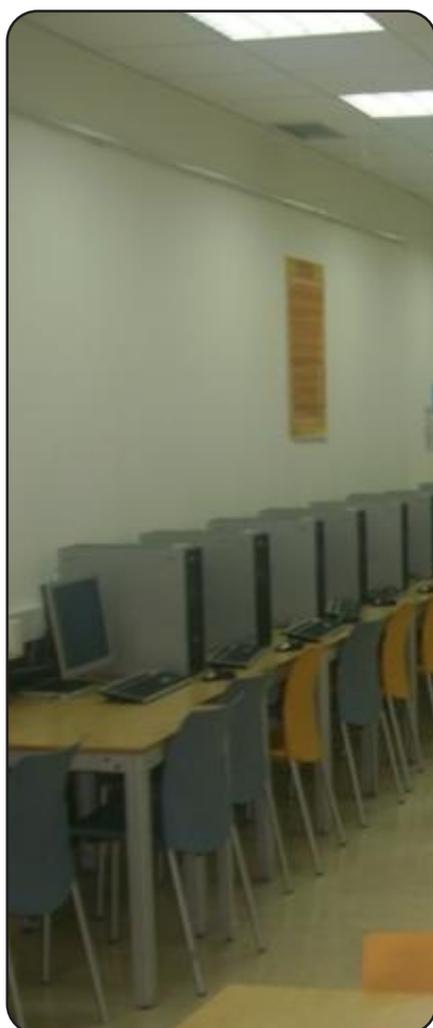


PARTICIPA

- Si quieres ayudar 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 lo que 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. El Tacón

Plaza Fermín Gurbindo nº8
941 244 600
cjtacon@logro-o.org



Síguenos en:



y ahora también por Whatsapp



644 368 678