



Bienvenido a la XV Edición de la Revista Digital del Centro Joven El Tacón en la que cumplimos un año con nuestro nombre BIG BANG TACÓN.

En este número encontrarás artículos de algunos de nuestros socios que participaron en el Carnaval y en la actividad solidaria de UNICEF, una muestra de la creatividad del tacón en la sección de Express-arte y una entrevista con la subcampeona de España de tiro. También verás fotos de lo que hemos hecho y te anticipamos algunas actividades que están por venir y que te pueden interesar. Y no nos olvidamos de los padres con un artículo especial para ellos.

Te recordamos que encontrarás un nuevo número de la revista en tu correo electrónico, o en la web www.lojoven.es cada trimestre.

CONTENIDO

Lo que hemos hecho 2

Lo que vamos a hacer 3

Especial Carnaval 4

Tu artículo 5

Tacón solidario 6

Express-arte 7

Para Padres 8

Participa 9

Contacto 9

Equipo de Redacción 9



LO QUE HEAMOS HECHO



The voice



Cueva Lóbraga

Express-arte



Casa de las asociaciones



Cine +14

Piloto de carreras



JASP



Pizzería Tacón



Ping-pong

Spring Party



LO QUE VAMOS A HACER

SIN SALIR DEL CENTRO

Cocina para dummies:



Si quieres empezar a desenvolverte en la cocina, este es tu taller. Aprenderemos recetas muy básicas pero deliciosas que nos sacarán de un apuro. Los martes 7 y 28 de mayo en El Tacón.

Tablets:

El Centro cuenta con 3 tablets nuevecitas. Estos días aprenderemos a usarlas, sus diferentes sistemas operativos, y , como todo no va a ser estudiar, también jugaremos con ellas. En mayo en el Centro Joven.



+14:

En junio tenemos actividades especiales de aventura para los socios de más de 14 años. Haremos piragua los días 14 y 15 y rocódromo el 22. Acércate por el Centro e infórmate.



EXCURSIONES



Vía verde del Alhama:

El domingo 12 de mayo te proponemos pasar un día en familia. En una excursión que ya es tradicional en la programación de Centros Jóvenes. Nos uniremos a la iniciativa de Fundación Cajarioja para realizar todos juntos la Vía Verde del Alhama y visitar la ciudad celtibérica de Contrebia. Plazas limitadas.



Zarautz:

Para pasar un día de playa no dejes pasar esta oportunidad. Las fantásticas playas de Zarautz nos esperan con su arena blanca, su agua cristalina..... y sus olas. Domingo 23 de junio. Plazas limitadas.

Horario:

Te recordamos que a partir del 24 de junio tenemos horario de verano: de lunes a viernes de 10:00h a 14:00h. Atento a la programación de actividades para el verano.

EL TACÓN PIERDE LA CABEZA



Como todos los años el Centro Joven El Tacón participa en el desfile de Carnaval del Ayuntamiento de Logroño. Comenzamos en enero a preparar nuestro disfraz, este año nos decidimos por un disfraz original en el que no teníamos cabeza. Fue muy divertido realizar los disfraces en el Centro entre todos. Cuando ya teníamos hecho el nuestro ayudábamos a los demás a terminar el suyo para que todo estuviese listo a tiempo. También nuestras madres ayudaron cosiéndonos la chaqueta que llevamos.

Tras muchas semanas de trabajo en el Centro donde hemos puesto mucha energía, llegó el gran día del desfile. Salíamos con el nombre: "¡¡¡ Que recooooorten la cabeza!!!", como la famosa frase de la Reina de Corazones. Quedamos todos juntos en el Centro para salir a la vez hacia el lugar de donde salía el desfile. Tuvimos mucha suerte porque durante todos los días de esa semana había estado lloviendo, pero esa tarde nos perdonó y no llovió así que pudimos salir en el desfile.

Era muy divertido vernos a todos juntos sin cabeza. Llevamos además una guillotina que hacía que el grupo fuese más realista. Bailamos, corrimos pero sobre todo nos reímos mucho. Al final estábamos cansados, pero nos lo pasamos muy bien.

Al final del desfile estuvimos esperando en la entrega de premios para ver si nos nombraban, pero no hubo suerte. Sin embargo volvimos al Centro bailando y cantando. El año que viene seguro que ganamos.

¡Ah! Se me olvidaba. Al día siguiente pudimos vernos en una pequeña foto en el diario La Rioja.



Carolina y Halima

SUBCAMPEONA DE ESPAÑA

Entre los socios del Centro Joven contamos con la subcampeona de España de tiro con carabina, Natalia Barrio (NB). Un deporte poco conocido así que uno de nuestros reporteros, Asier Marín (AM), le ha hecho una entrevista para que conozcamos un poco mejor a nuestra campeona.

AM ¿Cómo te llamas?

NB Natalia Barrio De La Vega

AM ¿Qué deporte practicas?

NB Tiro Olímpico con carabina de aire comprimido.

AM ¿Cómo conociste este deporte?

NB Mi hermano empezó a tirar un año antes que yo, y me llamó la curiosidad. A raíz de eso decidí probar para pasar el tiempo ya que solo entrenaba los sábados por la mañana y me acabó gustando.

AM ¿Te quita mucho tiempo de cara a los estudios?

NB La verdad que requiere entrenamiento, pero ante todo lo primero son los estudios. Si te organizas bien te da tiempo a todo, solo es cuestión de organizarse.

AM ¿Has ganado algún campeonato en La Rioja?

NB Ganar lo que se dice ganar no, pero si quede tercera y la verdad no me lo esperaba.

AM ¿Qué sentiste cuando estuviste en el podio?

NB Yo sentí muchísima alegría la verdad, como dije antes era algo que no me esperaba y me hizo sentirme muy bien conmigo misma

AM Me han informado que has participado en un Torneo de Jóvenes Promesas Españolas, nos podrías decir dónde?

NB Lo realice en Mollet del Valles (Barcelona).

AM Cuéntanos la experiencia

NB La verdad que fue mi primer campeonato importante y me pasaron muchas cosas. El día antes de la competición fui a entrenar con mis compañeros a la galería de tiro, después de entrenar fuimos todos juntos a cenar poniendo las armas en el maletero del coche. Cuando llegamos al hotel nos advirtieron que no abriéramos el maletero que se caerían las armas. Pero alguien abrió la puerta y por desgracia la mía estaba arriba del todo y cayó al suelo.

Al día siguiente en la competición comenzaron con los problemas, el primero fue que apuntaba y no veía por el diopter con la desgracia que cuando tiraba hacia uno o dos puntos, lo que me ponía aún más nerviosa. Seguidamente el arbitro me cambio de puesto porque mi puesto anterior no funcionaba correctamente. Después de cambiarme de puesto seguía viendo mal, por lo que pedí tiempo al arbitro para salir a hablar con mi entrenador. Hablando con él nos dimos cuenta de que la carabina se había debido caer la noche anterior por lo que cambiamos el diopter por otro nuevo rápidamente. Finalmente después de ajustarlo bien y seguir tirando ya más relajada acabé la competición pensando que por culpa de eso había hecho muy mala puntuación.

Mi sorpresa fue que cuando miré las listas, sin mucha confianza, me vi SUBCAMPEONA DE ESPAÑA. Me dio mucha alegría, tanto que lloré de emoción.

AM Antes has mencionado el "diopter", ¿qué es eso?

NB Es un aparato que colocas al arma por el cual apuntas a la diana que hay a 10m de distancia

AM ¿Solo haces tiro con carabina o haces algún otro tipo de tiro?

NB Aparte de realizar tiro con carabina, realizo tiro con armas de fuego, por ejemplo con rifle, escopeta, avancarga, etc.

AM ¿Te planteas en un futuro entrenar a adolescentes como tú?

NB Si que me lo he planteado más de una vez, es más a mi hermano le corrijo pequeños fallos que tiene, pero al igual que él, yo también tengo algún fallo.

AM Para concluir la entrevista ¿Tú crees que podrías participar en los Juegos Olímpicos?

NB En un futuro puede que sí, con mucho esfuerzo y entrenamiento, la verdad me encantaría poder participar alguna vez en los Juegos Olímpicos



Entrevista realizada por Asier Marín a Natalia Barrio

GOTAS POR NÍGER

Como en otras ocasiones el Tacón se ha sumado a una iniciativa solidaria. Esta vez hemos colaborado con el proyecto de UNICEF "Gotas por Níger". Han sido dos actividades en las que hemos colaborado.



El primer día realizamos una yincana en Centro en la que se debían conseguir puntos por prueba superada. Más tarde esos puntos se cambiaban por dinero de los patrocinadores que cada participante había conseguido convencer en los días anteriores. Había pruebas de todo tipo. Pruebas de habilidad con pelotas de ping-pong, pruebas de buscar alguna información en los ordenadores o en la biblioteca... pero todas con el tema de fondo del agua y su importancia, sobre todo para países como Níger. La actividad fue muy divertida y pudimos colaborar con más de 70 euros para el proyecto.

En la segunda actividad participamos los socios mayores como voluntarios en una carpa en el Espolón. Se habían montado varios juegos para niños pequeños por toda la plaza, con música y talleres. Se animaba a que los ciudadanos colaborasen con un donativo para UNICEF.

Nosotros estábamos encargados del taller de ordenadores y tablets. A los niños que venían les enseñábamos unos juegos, todos relacionados con el agua y también veían unos vídeos sobre el mismo tema. Jugamos con ellos y también entre nosotros. Pasamos una mañana muy agradable y divertida. Estuvo muy bien compartir el espacio con otros socios de los otros Centros Jóvenes.



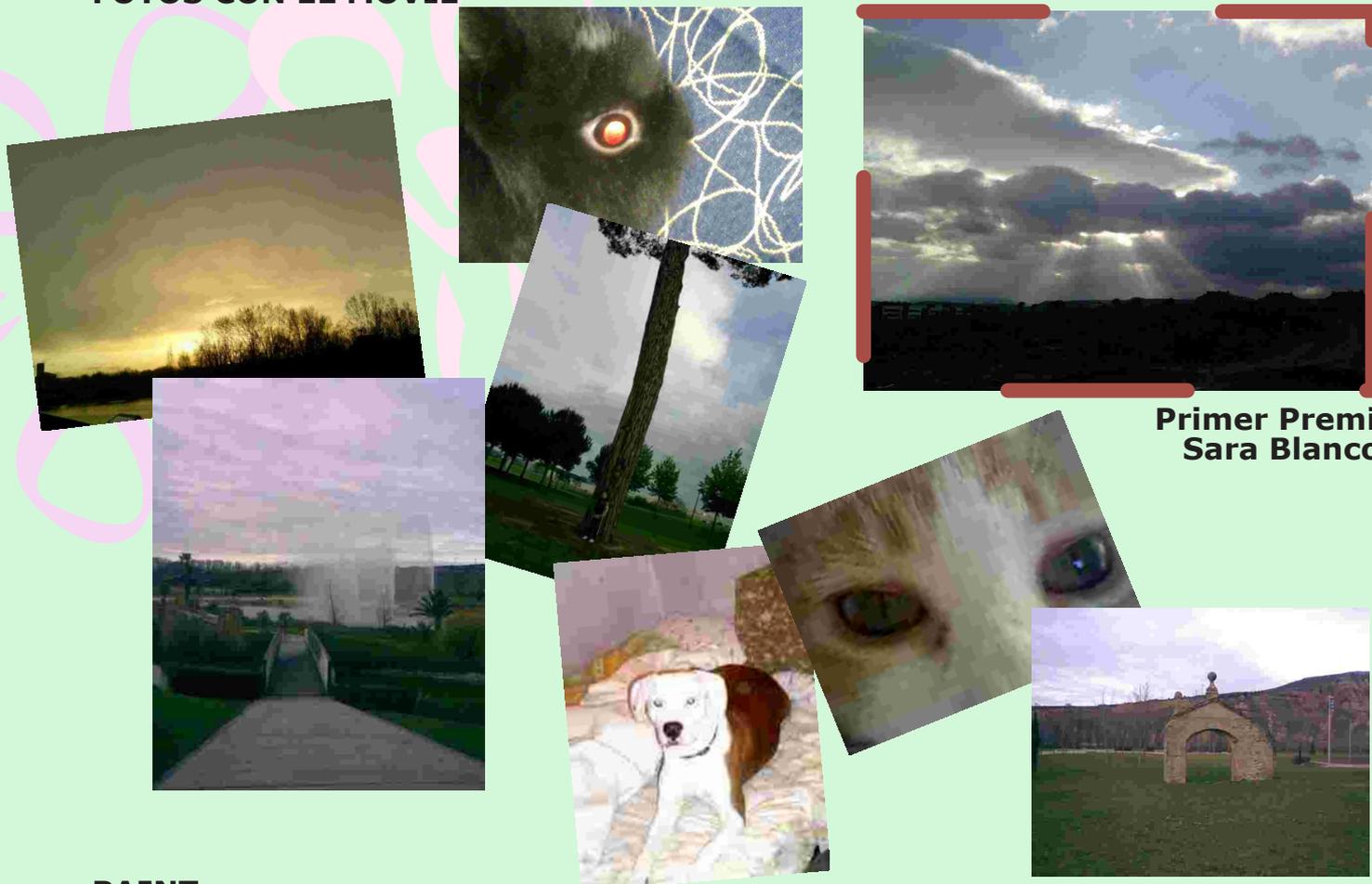
Omar, Asier y Rosario

EXPRESS-ARTE

Express-arte es una nueva actividad que se desarrolla en el Centro Joven y en la que los socios nos dan muestra de su creatividad de forma express. En estos meses han participado en las modalidades de fotos con el móvil y dibuja con paint.

Estas son algunas de las obras de arte y los ganadores.

FOTOS CON EL MÓVIL



**Primer Premio:
Sara Blanco**

PAINT



**Primer Premio:
Francisco Mora**

PARA PADRES

LOS HÁBITOS DE LA CASA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTUDIO

En muchas ocasiones los padres se preguntan qué pueden hacer para que los hijos estén motivados y tengan una buena rutina de estudio. La influencia de ciertos aspectos familiares van a ser determinante a la hora de potenciar la motivación.



Es fundamental que el ambiente de la casa sea positivo para el hijo. De lo contrario es difícil que éste encuentre la motivación necesaria para estudiar. He aquí algunas causas de distorsión frecuente.

1. **El tipo de alimentación** no ayuda a concentrarse al niño en los estudios. Estamos hablando del exceso de hiperactividad que provocan ciertos hábitos alimentarios: bebidas gaseosas y azucaradas, dulces, galletas, golosinas, chuches... Ver y . Hay que cuidar al máximo la alimentación para los niños que estudian. Evitar comidas pesadas, grasas o hidratos en exceso, etc.

2. **Los hábitos horarios de la casa.** Los niños son esponjas que absorben todo -lo bueno y lo malo- siendo importante que vean en la casa un orden que les sirva de referencia. Si los hermanos mayores llegan tarde, se levantan tarde, comen a deshoras lo que pillan del frigorífico, hace ruidos a destiempo, ponen la TV o la música fuerte cuando el niño debe hacer los deberes... Todo esto contribuirá a hacer más difícil la motivación y concentración en el estudio de los más pequeños.

3. **Las conversaciones de la familia.** Los más pequeños siguen siendo esponjas. Aunque hablen menos, todo lo escuchan y todo lo procesan. Los valores de los padres y, muy especialmente de los hermanos mayores constituyen fuentes muy importantes para sus actitudes ante la vida (estudio, gustos, etc.). Un familia que en la mesa solo habla de fútbol, o de programas y superficiales, es muy difícil que motive a los niños hacia temas que más tarde tienen que encontrarse en un libro de matemáticas, lengua, historia, etc. Al final de algunas cenas, lo más pequeños sueñan con ser Messi o Raúl, pero difícilmente tienen motivación por algo que tenga que ver con sus estudios.

4. **El estudio y los premios.** El binomio esfuerzo - premio debe reforzarse permanentemente. Los niños de hoy tienen acceso a un montón de juegos en las casas (ordenador, videoconsolas...) que les absorben y les desincentivan cualquier esfuerzo intelectual. Este, frente a los juegos, se convierte en una pesada carga muy difícil de soportar. El acceso a estos juegos debe ser una consecuencia. Esto es, jugar es el premio a un esfuerzo: estudiar con ganas y con resultados. Hacer como que estudio para después jugar no sirve para nada. Los padres y educadores deben comprobar a ciencia cierta que el niño ha estudiado y tras esto, que puedan acceder al premio. Premie a su hijo cada vez que se esfuerce.

5. **Vigilar los hábitos.** Los buenos hábitos tardan mucho en formarse. Los padres deben estar muy atentos a que la formación de buenos hábitos de estudio se consolide... Y estar alerta: los malos hábitos pueden aparecer por cualquier esquina: un serial de TV cuyo protagonista escolar no estudia; un amigo nuevo en el cole, o una conversación con el hermano mayor...

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.

¿Cómo me pongo en contacto con El Tacón?:
Plaza Fermín Gurbindo nº8
941 244 600
cjtacon@logro-o.org



Y ahora también síguenos en:



EQUIPO DE REDACCIÓN

Equipo de redacción de este número:
Asier Marín, Natalia Barrio, Omar Mendy, Rosario Marín, Halima Majaiti,
Carolina Berradre, Sara Blanco y el equipo de monitores del Centro
Joven El Tacón
Esperamos que en el próximo número aparezca tu nombre.