

# BIG BANG TACÓN

Revista Digital Centro Joven El Tacón

Nº 19



## BIG BANG TACÓN

Tu revista digital cambia de formato pero sigue manteniendo todo lo que buscas. Con vuestros artículos y las actividades que más te interesan. ¡No te lo pierdas!

Big Bang Tacón todos los cuatrimestres en tu correo electrónico

[www.centrosjovenes-lojoven.es](http://www.centrosjovenes-lojoven.es)



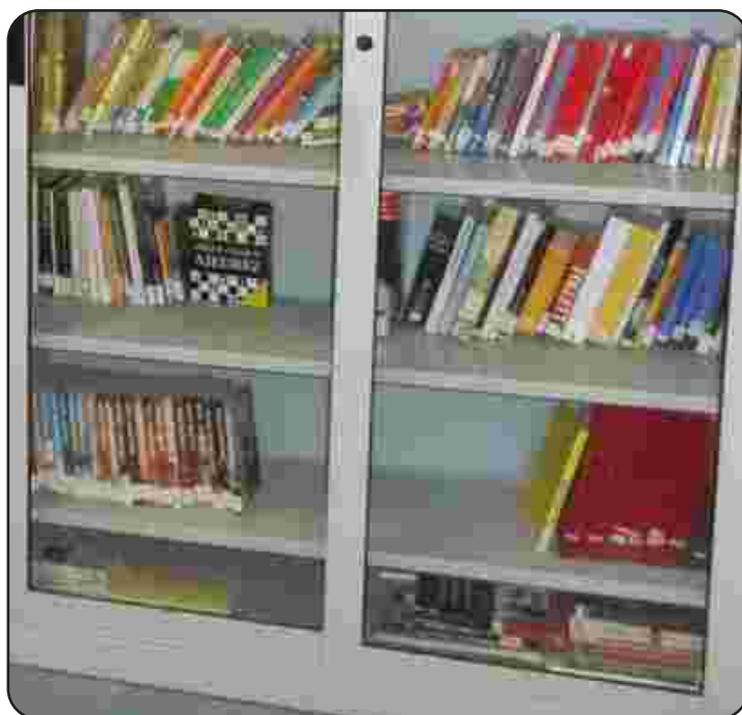
**Ayuntamiento  
de Logroño**

# CONTENIDO



Lo que hemos hecho	2
Lo que vamos a hacer	3
Carnaval en el Tacón	4
Express-arte	5
Espeleología	6

Poesía de Primavera	7
Para Jóvenes	8
Para Padres	9
Participa	10
Contacto	10



## EQUIPO DE REDACCIÓN



Equipo de redacción de este número:

Omar Mendy, Asier Marín, Rita Martínez, María Antoñanzas, Rodrigo Monasterio. Daniel Jiménez y el equipo de monitores del Centro Joven El Tacón

Esperamos que en el próximo número aparezca tu nombre.

# LO QUE HEMOS HECHO



Desfile de Carnaval:  
"Poco Minion para tanto villano"



Día de la Paz y la No-Violencia

Día de la Mujer



Tiro Olímpico



Nos Visita...  
Plataforma Sáhara



Fiesta de pijamas en Lobete

Jueves Lardero



Matinal de Cine



Sé tú mismo.  
Teléfono de la Esperanza



Taller de Carnaval  
Preparando el desfile

# LO QUE VAMOS A HACER



## Formación on-line

Seguimos con nuestros cursos de formación on-line dentro de nuestras actividades +14. En esta ocasión te ofrecemos un curso de primeros auxilios. Completamente on-line y que te será muy útil como punto extra en tu currículum. El curso se realizará en mayo, pero ya puedes pasarte por el Centro si estás interesado.



## Apps para artistas

Sacamos partido a nuestras tablets y smartphones con varias sencillas aplicaciones "para artistas". No importa si lo que te gusta es la fotografía, el dibujo, la música o el vídeo, seguro que encuentras una app a tu medida. Sábados 17 y 24 de mayo.



## Fiesta Fin de Curso

Termina el curso y da la bienvenida al verano a lo grande. Únete a la fiesta de fin de curso de los Centros Jóvenes. Te esperamos el viernes 20 de junio. No faltes.



## Truequing

¿Qué es eso del *truequing*? Aprenderemos a optimizar recursos y dar salida a aquellas cosas que ya no utilizamos y que, quizá puedan ser útiles a otras personas. Encontraremos webs de intercambio de objetos en nuestra ciudad y trataremos de crear nuestra propia comunidad de trueque entre socios del Tacón. Viernes 23 y 30 de mayo.



## Vía verde del Alhama:

En junio te proponemos pasar un domingo en familia. En una excursión que ya es tradicional en la programación de Centros Jóvenes, nos uniremos para realizar todos juntos la Vía Verde del Alhama y visitar la ciudad celtibérica de Contrebia.



## 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. Sábado 21 de junio. Inscripciones del 10 al 19 de junio. Cuota 4€. Plazas limitadas.

## ¡IMPORTANTE!

Atento a nuestras actividades especiales de San Bernabé



## CARNAVAL 2014

### *Poco Minion para tanto villano*

Este año en el Centro Joven el Tacón, decidimos disfrazarnos de Minions, esos divertidos personajes amarillos de la película Gru. Durante los meses de enero y febrero hemos estado trabajando muy duro para hacer nuestros disfraces. Nos hemos pegado con la goma-espuma, el pegamento, el cartón, con la grapadora y las tijeras para conseguir hacer nuestro disfraz.



Hemos sido 32 socios del Centro los que hemos participado en el Carnaval. Tras dos largos meses de trabajo llegó el día del desfile. Todos estábamos muy nerviosos ya que teníamos ganas de participar

en él y que todo el mundo viera nuestros disfraces que tanto nos habían costado. Tuvimos muy mala suerte y ese día llovió mucho y por unos instantes creímos que se iba a suspender, al final decidieron que saliésemos a pesar del mal tiempo.

El desfile empezaba en la calle Capitán Gaona y acababa en la plaza del Espolón. A pesar de la lluvia que no dejó de caer en ningún momento durante todo el trayecto, bailamos, cantamos, reímos y saludamos a todo el mundo, sobre todo a los más

pequeños que nos señalaban y chillaban al reconocer nuestro disfraz. Cuando acabó el desfile vimos la entrega de premios y luego regresamos al Tacón.



El camino de vuelta fue muy divertido, y aunque no ganamos nada, seguíamos bailando y cantando con la música que llevábamos. En el Centro Joven terminamos el día con una gran merendola que habían preparado entre todos los padres.

Los disfraces, hechos de espuma y cartón, quedaron hechos trizas por culpa de la lluvia, pero aún así nos lo pasamos bomba.

Rita Martinez Castellanos  
María Antoñanzas Varas

# 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.

Os dejamos una muestra de su arte dibujando con puntos:



Si tu también eres un artista y quieres que te publiquemos tus obras no dudes en llevarlas al Tacón

# CUEVA PEÑAMIÉL

Debido al tiempo que hizo ese fin de semana se decidió cambiar la cueva que íbamos a visitar y se visitó Cueva Peñamiel en lugar de Cueva Lóbrega, y además una visita en Villoslada al Centro de Interpretación de Sierra Cebollera.

Llegamos sobre 11:00 de la mañana al Centro de Interpretación y estuvimos viendo la exposición y un video-reportaje de la Sierra. El espacio es interesante, aunque ya lo habíamos visitado en alguna otra ocasión con el colegio. Luego estuvimos almorzando fuera del Centro para coger fuerzas antes de entrar en la cueva.



La cueva Peñamiel está situada en Pradillo, entre Torrecilla y Villoslada de Cameros. Llegamos a la cueva y tuvimos que escalar un poco para poder llegar a la entrada. La entrada era bastante grande y para pasar a las galerías de la cueva tuvimos que bajar por una cuerda con un poco de cuidado de no darnos con la cabeza. En el interior de la cueva había estalactitas y estalagmitas que se han formado por el paso del tiempo por el agua que se filtra de la superficie. Estuvimos sobre una o dos horas dentro de la cueva. Teníamos que estar con cuidado de no resbalarnos y caernos porque en zonas de la cueva estaba mojado y también teníamos que llevar linternas leds porque dentro de la cueva no entraba luz. Durante la exploración de la cueva nos ayudamos los unos a los otros. Había algún murciélago colgado del techo y se movían muy poco, no les daba miedo que estuviéramos dentro de la cueva. Había otra cosa curiosa que era las gateras que son pasos muy estrechos que hay que ir agachados para acceder a otras partes de la cueva con nuevas salas y galerías. Fue una experiencia muy chula.



Ya después de salir de la cueva cogimos el minibus y fuimos a Torrecilla para comer todos juntos y después tener un poco de tiempo libre para pasear por el pueblo.

Lo que más me gustó fue la tranquilidad que había dentro de la cueva, era como estar aislado de lo que ocurre fuera, aunque estuviera con mucha gente. La gente era muy maja y divertida, además conocí gente nueva de otros Centros Jóvenes. Sin duda repetiría.

Rodrigo Monasterio

# POESÍA DE PRIMAVERA

Nuestros socios, influenciados por el ambiente primaveral, han escogido 4 poemas que quieren compartir con todos

## Mariposa

Quisiera  
hacer un verso que tuviera  
ritmo de Primavera;  
que fuera  
como una fina mariposa rara  
como una mariposa que volara  
sobre tu vida, y cándida y ligera  
revolara  
sobre tu cuerpo cálido de cálida palmera  
y al fin su vuelo absurdo reposara  
-tal como en una roca azul de la pradera-  
sobre la linda rosa de tu cara...

Quisiera  
hacer un verso que tuviera  
toda la fragancia de la Primavera  
y que cual una mariposa rara  
revolara  
sobre tu vida, sobre tu cuerpo, sobre tu cara

Nicolás Guillén



## PRIMAVERA SOBRE LA TIERRA

Camino tras la luz, como el girasol  
lo hace tras el sol...  
Fluyeron las brumas,  
se alejaron las lluvias  
y una radiante mañana...  
El sol, en el azul,  
brilló con sus destellos de oro  
el mundo bañó;  
la alondra, de nuevo, feliz y dichosa  
la tierra sobrevoló gozosa,  
su dulce canto entonó y lo hizo,  
al arroyo cristalino emulando,  
y los mil un murmullos del bosque, a coro,  
le secundaron,  
cientos de florecillas del valle prendidas del tallo,  
felices danzaron sus vestiduras de varios colores  
exhibieron,  
saludando gozosas a la radiante Primavera que al fin,  
como en un milagro de renovación, brotó sobre la tierra,  
y la colmó de esperanza e ilusión...

Jackselins Arteaga

## Última Primavera

La luz bajaba desde la colina.  
El sonido de un tren, un paso que he perdido.  
Juventud, herida de otro tiempo,  
te alejas soñolienta  
como una verde lámpara sepultada en la noche...

Algo silencioso  
estaba junto a mí. La lluvia  
penetraba los techos perfumados.  
Juventud, perdiste tu campana antigua,  
tu yelmo mágico,  
tu vara transparente.

Ésta es mi habitación. Ésta tu llama.  
Éste el vestido. Ésta tu cintura.  
«Tu nombre», dijiste, «se ha perdido en la sombra.  
Búscalo más allá, detrás de las colinas».

Era yo el que cantaba.  
Nadie ha de saciar nuestro encuentro perdido.  
Me perdi en el bosque. Partiste a los canales.  
La luz bajaba desde la colina.

Miguel Arteche

## Algún Día

Un día llegarás;  
el amor no espera.  
Y me dirás:  
Amada, ya llegó la primavera.

Un día me amarás.  
Estarás de mi pecho tan  
cercano,  
que no sabré si el fuego que  
me abrasa  
es de tu corazón o del verano.

Un día me tendrás.

Escucharemos mudos  
latir nuestras arterias  
y sollozar los árboles desnudos.

Un día. Cualquiera día.  
Breve y eterno,  
el amor es el mismo en  
primavera,  
en verano, en otoño y en  
invierno.

Dora Castellanos

## 10 CONSEJOS PARA GANARSE AL PROFESOR

En el instituto el solo hecho de que un profesor pueda identificarte leyendo tu nombre tiene varias ventajas, sobre todo a la hora de los exámenes.

Si un profesor corrige tu examen y no sabe a quién realmente pertenece, puede corregirlo sin piedad, puede corregirlo objetivamente y suspenderte sin el más mínimo remordimiento. En cambio, si puede imaginar tu cara, y recordarte como una persona, las actitudes y los sentimientos pueden trabajar a tu favor. No es lo mismo mandar a recuperación a un nombre desconocido, que a hacerle perder las vacaciones al jovencito ese que parecía tan bueno ¿No?



Teniendo en cuenta que muchos profesores tienen varias clases con numerosos alumnos en múltiples cursos, no van a recordarte si no te construyes tu propia imagen, y por cierto, ésta tiene que ser beneficiosa.

Las Estrategias:

1. Entregar todos los trabajos a tiempo es bueno, si es posible trata de entregar alguno exageradamente antes de la fecha, así el profesor se sorprende por tu aparente interés. Si te atrasas con la entrega, no des excusas a menos que te las pidan, pues será más fácil que se olviden cuanto más desapercibido actúes.
2. Si vas a faltar a una clase, avísale antes al profesor, y pregúntale que temas explicará. Aunque no te interese demasiado, te anotas un punto en interés por la clase, y los profesores aman a los alumnos responsables.
3. Si tienes problemas con algún tema, o varios, puedes elegir uno y explicarle al profesor que estás teniendo dificultades con eso, probablemente te recomiende un libro. Otro punto extra.
4. Cuando haya una disputa en la clase, trata de encontrar una solución que satisfaga a todos, si lo logras, puedes anotarte 2 puntos más :)
5. Pregunta de vez en cuando, aunque no te interese demasiado el tema, a los profesores les gustan los alumnos participativos.
6. Cuestiona algún punto de vista del profesor, esto demuestra interés en la materia. Hay que tener cuidado en no pasarse de la raya, o podrías ser considerado un "pesado".
7. Siéntate de la mitad para adelante, es bueno que el profesor sepa que estás ahí. Cuanto más adelante te sientes, más interés demostrarás. Aunque tienes que evitar la primera fila, ya que el profesor verá todos los errores de atención que cometes. Nosotros sabemos que los que se sientan atrás buscan anonimato, tranquilidad o inactividad, y los profesores podrían pensar que siempre buscas esta última.
8. De vez en cuando, antes de que comience la clase, o apenas termine, acércate al profesor y consúltale alguna duda. Asegúrate de que en la hoja que le muestres, esté escrito bien visible tu nombre completo, es fundamental que lo recuerde a la hora de corregir los exámenes.
9. Si el profesor recomendó algunos textos de lectura optativa (esos que nadie lee), date una vuelta por la biblioteca y con disimulo deja el libro sobre tu banco (bien a la vista) pero no le comentes nada al profesor, cuando él lo vea puedes estar seguro de que lo tendrá en cuenta.
10. Por último, cuando llegue el momento del examen, puedes utilizar algunos recursos complementarios. Si te faltó tiempo, o te quedaste corto en conocimientos, puedes usar la famosa "No me dió el tiempo". En vez de dejar un ejercicio sin hacer, escribe el número de ejercicio y el enunciado, y comienza a escribir lo que podría ser un principio de la respuesta, luego deja un pequeño mensaje como "me he atascado en un ejercicio y no me ha quedado tiempo para terminar este", y si sabes algo, escribe sin detalle cómo lo hubieras hecho.

A pesar de estos consejos, no pienses que solo con esto es suficiente para aprobar. Las notas no solo son cuestión de llevarte bien con el profesor, sino del esfuerzo y el estudio. Una cosa es que tu 4,8 se convierta en un 5 y otra bien distinta es que no necesites estudiar.

## ¿Qué es el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)?

Es un trastorno de base neurobiológica, complejo y poco conocido incluso para los profesionales de la salud y de la educación. Se estima que está presente en un 5 % de la población en edad escolar y que en España, afecta a cerca de un millón y medio de personas, de los que 300.000 son niños.

Los síntomas del TDAH son déficit en la atención, hiperactividad e impulsividad. En el día a día del niño afectado, los síntomas se traducen en dificultad para mantener la atención y la concentración en las tareas, inquietud excesiva, conductas irreflexivas, dificultad en la percepción del tiempo, olvidos, pérdidas, distracciones, errores por descuido, etc. La vida escolar plantea un auténtico reto; mantenerse quieto durante el horario escolar, apuntar los deberes, no olvidar material escolar, guardar el turno, finalizar las tareas (pueden tardar el doble en hacer la mitad). El afectado se enfrenta de forma cotidiana a muchas vivencias adversas y a numerosas experiencias de fracaso, lo que explica que de forma temprana, desarrolle un concepto negativo de sí mismo que con el tiempo terminará por minar su autoestima con graves repercusiones a nivel personal, familiar, escolar y social.

El desconocimiento del trastorno por parte de los adultos de su entorno (padres, tutores, entrenadores, profesores) agrava la situación y da paso a la incomprensión y a la interpretación inadecuada de su conducta, otorgándole una intencionalidad que no tiene ("puede pero no quiere"). Desgraciadamente todavía con demasiada frecuencia estos niños son tachados de vagos, maleducados y desobedientes; **son culpados injustamente por los síntomas de un trastorno que no es una elección y del que son los principales perjudicados.**

La falta de diagnóstico y tratamiento efectivo durante la infancia se asocia a importantes repercusiones en el desarrollo a nivel emocional, académico y social. El impacto personal y familiar puede ser persistente a lo largo de la vida y generar problemas para la salud del afectado. **El diagnóstico precoz y la intervención temprana, permiten modular los síntomas y minimizar el impacto sobre el desarrollo, asegurando el mejor pronóstico.**

ARPANIH, 15 años apoyando y ayudando a los jóvenes afectados por TDAH y a sus familias.



Josefina Rodríguez , Presidenta ARPANIH  
**Asociación Riojana de Padres de Niños Hiperactivos**  
Avda. de La Rioja, 12, 2º, puerta 2 - 26001 - Logroño - La Rioja  
608 692 614



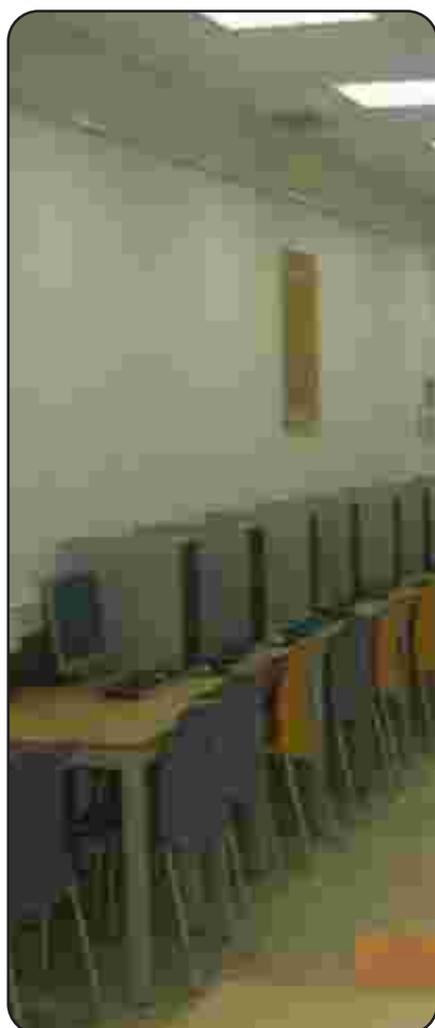
Visita de la asociación Arpanih al Centro Joven El tacón

# 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:

