

Cubo Magazine



NÚMERO 18 JULIO SEPT - 2013

DE NIÑAS A MALOTAS

ENTREVISTA A UN JUDOKA

EXCURSIÓN DESCENSO DEL LEZA

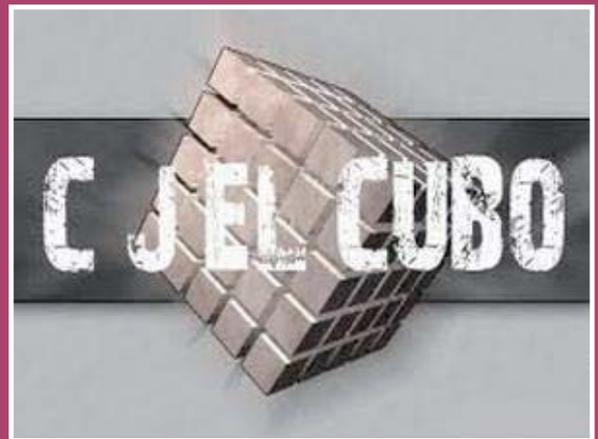
URBAN CAMP 2013

RAMADÁN

ACAMPADA +14

PASO A PASO FLORERO

NUESTRAS FOTOGRAFÍAS



ACÉRCATE AL CENTRO

Te invitamos a que nos presentes tus sugerencias, ideas, opiniones

Los monitores María, Ainhoa y Chelu, estamos aquí para lo que necesites

Puedes contactar con nosotros:

 **941 200394**

 **cjcubo@logro-o.org**
www.lojovent.es y en



DE NIÑAS A MALOTAS

Este trimestre os acercamos información de un artículo publicado en el Diario ABC sobre el libro "De niñas a malotas" escrito por el psicólogo Ángel Peralbo.

Peralbo es psicólogo en adolescencia y programas de terapia familiar, es autor, entre otros, de "El adolescente indomable" y "Educar sin ira". En su último libro "De niñas a malotas" habla de varias inquietudes como: que las jóvenes no se sientan dueñas de sus vidas; por qué tienen prisa por crecer y se enredan en relaciones tóxicas; por qué viven presas de su propia imagen; cuales son los peligros en su tiempo de ocio; cómo manejan las turbulentas relaciones con sus amigas como si de estos lazos dependiesen sus propias vidas... Además, también aporta unas claves sobre qué se deben hacer cuando las hijas adolescentes no se cuidan, no se quieren, no se protegen, no se gustan y no confían en sí mismas.



A. P. señala que la mayoría de las dificultades que vivimos de adultos tienen su origen en la infancia y adolescencia. La adolescencia es como una gran oportunidad, es cuando se da el mayor grado de importancia a todo lo que acontece. Por ese motivo, cuando las chicas y chicos sienten que están cerca de ellas y ellos y que se cree en ellas y ellos, lo agradecen eternamente, de la misma forma que al contrario, lo asumen y padecen como algo tremendo y permanente.

FREE



Las pautas que este autor nos da para identificar algunas de las problemáticas en las adolescentes, se pueden extender también al sexo masculino, puesto que este periodo de la vida es igual de caótico y rebelde para ambos sexos.

A rasgos generales, estas son algunas de las pautas:

1.- No hay que perder atención a la autoestima, sobre todo del sexo femenino. Culturalmente han sido mayores las expectativas que los progenitores depositan sobre ellas que sobre ellos; lo que hace que las chicas, por lo general, se hagan las grandes y aunque ellas crecen antes, ese crecimiento no va asociado a una madurez y comportamiento prudente real.



2.- Los padres siguen siendo los grandes modelos a seguir e imitar. Tomar conciencia de que hay que fijar unos límites y guiar a las hijas y los hijos, haciéndoles ver que sus actos tienen consecuencias y tienen que ser responsables.

3.- Los padres no han de estar fiscalizando todo el tiempo, cabreados permanentemente. Hay que pactar con ellos y no delegar. Se debe confiar en las hijas e hijos antes que cargarlos de reproches a los que quizá ni vayan a hacer caso.

4.- El lazo familiar es irrompible, no puede quedar destrozado. La carencia de cariño y afecto en la adolescencia pasa factura siempre. Hay muchos casos en que se sienten perdidos y no se supera con facilidad.

5.- Hay procurar mantener una actitud positiva ante la edad del pavo para no torturarnos.

6.- Van a averiguar las cosas probando. Hay que dejarles, pero marcando fronteras.

7.- ¿Es más provechoso ser restrictivos o tolerantes? En ambientes familiares muy restrictivos, la joven y el joven no se siente aceptado y esconderá, evitará o mentará sobre aquello que trasgreda. En cambio, en ambientes más tolerantes, las adolescentes y los adolescentes piensan que se les escucha y respeta, aunque no se esté totalmente de acuerdo con ellos.

8.- ¿Cómo parar relaciones tóxicas? Enseñarles a ser asertivos y no sumisos. Fomentando su capacidad de decidir hacia dónde ir en vez de marcarles su camino.

9.- Potenciar sus talentos es fundamental para reforzar su autoestima. Trabajar en descubrir y potenciar los talentos particulares y ayudar a las hijas e hijos a conseguirlo.

10.- Todo se magnifica, pero hay que tratar de poner los pies en la tierra. Tras sufrir un conflicto con amig@s... y entrar en un proceso de autodestrucción, los padres y madres tienen que ser su bastón principal sin agobios, mostrándoles el otro lado del abismo en el que parecen hallarse temporalmente.



A.P. recomienda fijar límites y controlar a los hijos, pero también fomentar su autoestima y reforzar sus talentos.

Monitores C.J. El Cubo

ENTREVISTA A UN JUDOKA

Hola soy Tawfiq y esta es mi segunda entrevista a un ex-monitor. Hoy voy a hablar sobre Pablo Fernández García, un monitor que se fue hace menos de una año. Durante su estancia en el Centro Joven nos lo pasamos genial e hicimos actividades muy divertidas como "representar" un combate de judo. Pablo F. nació en Cantabria y desde que tenía 6 años empezó a practicar este deporte. Hoy en día sigue su camino como judoka profesional y como monitor en centros jóvenes.

1.¿Cómo fueron tus inicios como judoka?

Empecé a hacer judo hace ya 21 años, con tan solo 6, en el colegio, como una actividad extraescolar, probé y me encantó salía del cole e iba corriendo impaciente a entrenar con la mochila medio abierta que casi se escapaba el kimono. Al poco tiempo empecé a sobresalir y con 9 años competí por primera vez, en un torneo en Palencia, que gané ampliamente, y a partir de ahí me decanté totalmente por este deporte. Con el tiempo fui sobresaliendo cada vez más en los campeonatos, hasta que empecé a conseguir medallas nacionales. Aumenté mi ritmo de entrenamientos y en 2005 tras ganar por segunda vez el campeonato de España, fui becado en el Centro de Alto Rendimiento de Soria hasta el 2009, que decidí dejar la competición tras conseguir el bronce en el Campeonato de España Universitario.

Tras varios años alejado de la competición, este año 2013 he vuelto a competir, ganando varios campeonatos, el campeonato autonómico y las fases clasificatorias para el campeonato de España, llegando a clasificarme para la fase final del campeonato de España.

2.¿Quién te animó a seguir haciendo este deporte a escala nacional?

Siempre he tenido un apoyo incondicional tanto de mi familia como de mis compañeros/amigos de judo. Realmente fue surgiendo. En 1999 me clasifiqué para la fase final del campeonato de España, con tan solo 12 años y quedé quinto de España, en ese campeonato me marqué un objetivo claro, ganar el campeonato de España, y lo llegué a conseguir en dos ocasiones.

3.¿Cuál es tu palmarés actual?

CAMPEONATOS DE ESPAÑA

2007- Bronce Cto de España sub 23

2009- Bronce Cto de España Universitario

2013- Subcampeón Campeonato de España (Senior)

CAMPEONATOS INTERNACIONALES

2000- Campeón Campeonato Internacional (Francia)

2002-Campeón Torneos Internacionales (Pamplona, Asturias y Granada)

2006-Bronce Campeonato Internacional (Soria)

2007- Bronce Campeonato Internacional "Ciudad de Vigo"

Campeón Torneo Internacional (Valladolid)



4.¿Qué tipo de combates realizas? ¿Técnicos o agresivos? Mis combates son agresivos, nunca he sido de un judo técnico, realizo mis combates intentando marcar el ritmo, con movimientos visualmente más espectaculares y menos técnicos.

5.¿En qué sección del país has sacado más medallas? En toda la zona norte, Asturias, Cantabria, Galicia, País vasco y Castilla León es donde más medallas he conseguido.

6.¿Cuál ha sido el combate con mayor diferencia de puntos que has ganado? La gran mayoría de los combates que gané los gané con la mayor diferencia de puntuación (IPPON= 10 puntos), puesto que mis combates los enfoqué con una idea fija (la mejor defensa es un buen ataque), por lo que atacaba constantemente, subiendo el ritmo y no dejando al contrario la oportunidad de atacar. Pero sí puedo decir mi combate más rápido por puntuación máxima duró 5 segundos.



7.¿Cuál es el combate que mejor recuerdas?

Es una pregunta bastante complicada de responder, pero puedo decir que la final del campeonato de España en 2005. Fue un combate duro, con un contrincante conocido y varias veces medallista nacional, lo gané en minuto y medio, tras varias técnicas en pie y finalmente inmovilizándolo en suelo, por puntuación máxima. Lo más especial de ese combate es que se lo dediqué a un compañero y amigo judoka que había fallecido meses antes.

8.¿Con qué compañeros te has sentido más a gusto?

Con mis compañeros y amigos de toda la vida, con los que he compartido y comparto grandes momentos tanto dentro como fuera del tatami, momentos de entrenamientos duros, momentos de risas, que tras el paso de los años siguen estando ahí en todo momento.

9.¿Con qué equipos has participado?

He estado en la selección Cantabria, en la selección de Castilla León e incluso en la riojana. Y durante varios años he sido miembro de la selección española



de judo, con la que he realizado los circuitos europeos para poder participar en los Campeonatos de Europa.



Con cariño para mis "chavales" del Centro Joven El Cubo!!!

Tawfiq Ouaddi

EXCURSIÓN DESCENSO DEL RÍO LEZA

Hola somos Andrea, Laura y Paula, tres amigas que vamos al Centro Joven El Cubo. El Sábado 6 de Julio nos fuimos de excursión al río Leza con los Centros Jóvenes, nos lo pasamos genial y a continuación os vamos a contar como lo vivimos..



A las 10 de la mañana salimos del Ayuntamiento de Logroño y tardamos unos 45 minutos en llegar a Soto de Cameros, donde empezaba nuestra aventura. Aunque la carretera estaba llena de curvas, el viaje fue muy divertido porque estuvimos riéndonos y cantando todo el rato.

Cuando llegamos a Soto nos encontramos con los monitores Javier y Jorge, los cuales nos estaban esperando para acompañarnos durante toda la actividad ¡¡que majos!!.



Cruzamos el pueblo y empezamos a andar por una senda donde había fósiles de dinosaurios. Continuamos por el monte y, aunque se hizo un poco eterno mereció la pena cuando llegamos al río. Tuvimos que andar un "ratito" por el río seco hasta llegar al agua, allí había unas pozas en las que nos dimos un buen chapuzón. Finalizado el baño fuimos andando por el río, algunas veces ¡hasta teníamos que nadar!. Había muchos tramos en los que nos podíamos tirar desde las rocas ¡¡Eso era lo mejor!!.



Andrea, se hizo unas ampollas enormes (por querer presumir de sus nuevas sandalias) y eso hizo que llegáramos un poco más tarde, pero daba igual porque nadie quería llegar al final del trayecto, ¡¡Nos lo estábamos pasando genial!!.



Finalmente regresamos a Logroño y pedimos a los monitores repetir la experiencia.

Todo lo que os hemos contado fue nuestra chuli!! excursión.

LAURA SAENZ - PAULA HERRERO - PAULA JIMÉNEZ

URBAN CAMP 2013

El día 22 de julio comenzamos una gran aventura... El campamento urbano del C.U. El CUBO



El primer día hicimos unos juegos de conocimiento entre los 50 niños/as que había. Luego hicimos tunning de Vans, acompañado del almuerzo y tiempo libre.

El segundo día hicimos unas pinzas marca páginas de animales y... ¡nuestro propio circo!. Haciendo malabarismos, hula-hop, palos chinos, ¡preciamos malabaristas profesionales.

El día siguiente nos fuimos a las piscinas de Lardero (Acuapark) en las que pasamos todo el día. Fue super divertido ya que había muchas toboganes y piscinas diferentes.



El día 25, ¡fue impresionante! Fuimos a Lobete, e hicimos diversos concursos, entre ellos deportes de precisión como tiro con arco, ping pong, y video juegos como: wii, ps3, ps2, escalextric... ¡y juegos de mesa, juegos de memoria y estrategia.



Y el día 26 lo pasamos genial: hicimos pins y pendientes, también preparamos todas las fotos para el álbum del campamento. Por último hicimos deportes alternativos como el fútbol para ciegos, bolos, bádminton...

Los dos últimos días fueron los mejores... (a las 7:30 de la mañana): comenzamos un largo viaje a Soria. Al llegar, dimos un bonito paseo por la ruta de la Laguna Negra, pero no pudimos completar nuestra ruta porque empezó a llover. Ohhhhh "Que pena" XD

Más tarde ese mismo día fuimos al camping a montar las tiendas de campaña y preparar los grupos de los juegos que utilizamos durante los dos días.

Durante la noche, hicimos una velada chulísima. Y conocimos muchas estrellas. Luego nos metimos a la cama... Pero tardamos en dormirnos...:D



Por la mañana desayunamos. Hicimos muchas actividades acuáticas: piragua, baño, piscina. A la hora de comer comimos de "Burriking" y pasamos la tarde pegándonos un chapuzón en la piscina...



Lo pasamos tan guay! que seguimos quedando en el Centro siempre que queramos.

RAMADÁN

Os vamos a contar como vivimos el Ramadán los jóvenes musulmanes, que somos socios del Centro Joven El Cubo.

Ramadán es el noveno mes del calendario musulmán que funciona por fases lunares. Este mes es el “mes sagrado” del Islam porque se celebra el ayuno.

El ayuno empieza cuando aparece la luna, eso significa que no podemos comer durante el día solo cuando se pone el sol.

El Ramadán para todos nosotros en Logroño es de unas 18 horas. A las 4:45 se deja de comer por última vez en el día; luego por la noche con la puesta del sol, es cuando podemos volver a comer y por tradición se rompe el ayuno con un dátil.

El Ramadán no es obligatorio para aquellas personas que estén enfermas, mujeres embarazadas o los que hagan trabajos duros.

¿Por qué hacemos el Ramadán?

La principal razón por la que celebramos este sagrado mes del año es la pobreza, para darnos cuenta de cómo lo pasan los que no tienen para poder comer, una vivienda, un trabajo...



El final del Ramadán

Cuando finaliza el Ramadán (que suele ser entre 29 ó 30 días) a la mañana del día siguiente celebramos una gran fiesta que se llama EID (“romper el ayuno”).



En el día de EID todos nos levantamos a las 7 - 8 de la mañana para ir a rezar y acudimos con nuestras mejores vestimentas o con ropa nueva. Cuando volvemos del EID, nuestros padres nos dan dinero para que disfrutemos de “nuestro hermoso día de EID”.

En todas nuestras casas en este día se prepara una comida típica de nuestro país que se llama kheer. Os dejamos la receta por si os gusta preparar este postre tan rico!!



EL KHEER -receta-

En una olla verter la leche y poner a hervir a fuego alto. Cuando entre en ebullición, agregar azúcar, arroz, y trocear la almendra pelada a la leche, mezclar con la cuchara de madera y poner a fuego lento. Cocinar durante unos 50 o 60 minutos mínimo, revolviendo de vez en cuando, o hasta que el líquido se haya espesado y reducido a la mitad. Entonces retirar, verter en un recipiente y dejar enfriar a temperatura ambiente. Y dulce provecho!!



Hemos compartido con todos vosotros y vosotras nuestra celebración de Ramadán, esperamos que os haya gustado.

Umar Farooq y Mubashar Ali

ACAMPADA +14

El 1 y 2 de julio los Centros Jóvenes nos fuimos de acampada a Montemediano y El Rasillo. Una acampada de dos días en la que participamos los más veteranos de los Centros y además colaboramos en la programación y su desarrollo.

Salimos desde la estación de autobuses a las 3:15. El viaje en autobús se nos hizo largo y caluroso. Por fin llegamos a Nieva de Cameros y, una vez preparados nos pusimos en marcha a Montemediano. La ruta que recorrimos la habían preparado nuestros compañeros del Centro Joven Lobete. Se nos hizo pesada debido al gran calor que hacía y a que la ruta estaba un poco enbarrada. En algunos momentos nos desviamos del camino, pero eso nos permitió contemplar la fauna del entorno (bueno, mejor dicho, la variedad de vacas).



Finalmente llegamos cansados a Montemediano, recorrimos el pueblo y en la plaza del pueblo paramos a merendar todos juntos. Allí, los participantes tuvimos la oportunidad de conversar y conocernos mejor.

Tras un rato de descanso fuimos a montar las tiendas de campaña. Mientras las montábamos empezó a llover y nos mojamos, pero fue un momento divertido de risas, seguro que batimos el record Guinness en el tiempo de montaje de las tiendas ¡menuda rapidez!. La más gracioso fue que nada más terminar de montar el campamento dejó de llover y salió un sol inmenso, así que aprovechamos para disfrutar de un rato de tiempo libre y jugar al fútbol.



La cena la prepararon nuestros compañeros del Centro Joven El Tacón y, para sorpresa de muchos, estaba rica rica. Después jugamos a "Atrapa la bandera", un juego que también organizaron los del El Tacón. Al finalizar, tuvimos tiempo libre en nuestras tiendas de campañas hasta que nos mandaron dormir..



Nos despertamos sobre las 7:30, gracias a una yegua y unos perros que rondaban por los alrededores. Desayunamos y desmontamos nuestro campamento y después de darnos crema solar, nos pusimos en marcha a El Rasillo. Nos costó llegar 2 horas. Fuimos por un camino lleno de zarzas y mucho barro. Cuando llegamos nos cambiamos y nos fuimos a bañar. Mas tarde nos montamos en las pedaleras y dimos una vuelta por todo El Rasillo. Cuando acabamos, fuimos a jugar a los juegos organizados por nosotros los del Centro Joven El Cubo.



Fue una bonita experiencia gracias a los buenos momentos que pasamos y nos gustaría repetir.

PASO A PASO FLOREIRO DECOUPAGE

Materiales:

- 1 hoja papel Scrapbook
- Cinta Naranja de 30cm.
- Barniz
- Flores de papel
- Botones
- Pegamento cola
- Cepillo
- Lápiz o bolígrafo
- Cuchillo de Arte
- Regla



PASOS:

1. Lo primero que vamos a hacer es recortar el papel.
2. Ahora tenemos una tira de papel de bloc de notas que se ajuste al vaso verticalmente.
3. Empieza a aplicar el barniz con el pincel. Vamos a dar una capa fina.
4. Ahora que tu papel está cubierto barniz, sólo tienes que limpiar con los dedos o con un pincel los restos de barniz que sobresalen.
5. Dejar secar durante 15 a 20 minutos. y aplicar otra capa. Deje que se seque.
6. Tomar la cinta y envolver la parte superior del vaso.
7. Cortar la cinta. Cortar otro pedazo de la misma longitud que la parte inferior. Pegar la cinta y colocar una tira delgada de pegamento en la parte superior, a continuación, presionar la cinta hacia abajo.
8. Repetir el procedimiento para la parte inferior.
9. Coger las flores y empezar a pegar hacia abajo.
10. Cuando terminemos de pegar las flores hacia abajo, podemos pegar los botones en el centro.
11. Dejar que se seque durante un día entero, antes de utilizarlo.



NUESTRAS FOTOGRAFÍAS

