

## ÍNDICE

Para padres

2

3

4

Manualidades  
paso a paso

5

Para todos

6

Recomendamos

7

Direcciones de interés

8

Actividades destacadas

8

Opina tú

9

Concurso pasatiempos

9

Contacta con nosotros

9

**B**ienvenid@s a la entrega número catorce de nuestra revista digital del Centro Joven Lobete. Esta publicación, pretende haceros llegar a vuestro correo electrónico, las últimas noticias de lo que ocurre en el Centro e informaros de las recientes adquisiciones de juegos, películas, libros, música, etc. Si cambiáis vuestra dirección de correo, acordaos de notificarlo en el Centro para que podáis seguir recibiendo todos los envíos.

Además, puedes pertenecer al equipo de redacción, que hace posible que esta publicación bimensual salga adelante. Infórmate en el aula de informática del Centro, por correo electrónico o por teléfono.

La revista digital ya tiene cuenta de correo propia para que nos mandes directamente los comentarios y/o ideas que quieras sobre la revista o el Centro.

[revistaalade3@gmail.com](mailto:revistaalade3@gmail.com)

## FOTOS DE ACTIVIDADES



Concurso de hardware



Nos visita la asociación  
de sordos



Tu fecha de nacimiento  
en glifos mayas



Taller de chapas



Acrobacias circenses



Gymkhana literaria



Semana músico  
gastronómica  
riojana



Pañuelos San Mateo



Hockey

## EQUIPO DE REDACCIÓN

Mikel Velliska [12 años], Álvaro Sotés [11 años], Florín Caba [15 años], Adrián Antón [11 años], Isabel Aquique [12 años], Sara Fernández [13 años], Jahanzaib Yunas [13 años], Esmeralda Luesma [11 años], Cristina Amor [11 años], equipo de monitores del Centro Joven Lobete.



## PARA PADRES LAS 10 CLAVES DE LA ADOLESCENCIA

Los neurólogos han descubierto que el cerebro comienza a reorganizarse en la pubertad. Se trata de un tremendo alboroto que explica en gran medida las actitudes de nuestros jovencitos, según Luís Muiño.

### 1. ¿Por qué están siempre molidos y comen como limas?

La sorprendente voracidad de los adolescentes responde a razones biológicas: a medida que se alcanza la pubertad, aumenta la necesidad de nutrientes, pues en esta etapa se crece rápidamente. Sin embargo, parecen estar siempre cansados. Esta fatiga suele atribuirse a cambios hormonales, problemas de adaptación y al sobreesfuerzo. Otra de las causas de este bajón podría ser un retardo en el reloj biológico que controla los ritmos del sueño. Según un equipo de investigadores australianos de la Universidad Tecnológica de Swinburne, los púberes viven en un continuo desfase horario, lo que les hace despertarse un par de horas antes de lo normal. Eso se traduce en falta de energía y sensación de atontamiento.



### 2. ¿A qué se debe su cara de zombi?

La dificultad que tienen muchos adolescentes para dormir a las horas más habituales tiene que ver con una modificación en el ritmo circadiano. Según esta hipótesis, su reloj biológico se invierte con respecto a la infancia y la madurez, esto es, a los adolescentes el cuerpo les pide dormirse y despertarse más tarde. Un jet lag permanente. Ahora, un estudio del Instituto Politécnico Rensselaer, en Berlín, publicado en la revista *Neuroendocrinology Letters* ha desvelado uno de los factores involucrados en esta alteración biológica: la falta de luz natural. En un experimento, los científicos pidieron a unos voluntarios que utilizaran durante varios días unas gafas especiales que evitaban la longitud de onda corta o luz azul. Esa trampa implicó un retraso de 30 minutos de media en el inicio del sueño. Estos expertos señalan que, al no recibir luz diurna, se retrasa el inicio de producción de melatonina, una hormona que indica al cuerpo la necesidad de dormir. Pues bien, la aparición de esta hormona se demoró seis minutos por cada día que estuvo limitada la exposición a la luz azul. Las conclusiones concuerdan con los datos de otros estudios que indican que el mayor nivel de melatonina en los adolescentes se da a primera hora de la mañana, cuando el resto de personas se despierta.

### 3. ¿Por qué nunca piensan las cosas?

Para los adultos, los quinceañeros parecen estar sumidos en el caos. De su mente surgen ideas que no concuerdan con su personalidad y su toma de decisiones parece basada en criterios incoherentes e inestables. Sin embargo, un equipo de investigadores de la Universidad Temple de Filadelfia, en EE UU, ha negado en la revista *American Psychologist* que el problema se deba a su supuesta irracionalidad. Lo cierto es que los jóvenes de esta edad alcanzan conclusiones del mismo modo que los adultos. Su problema es que carecen de las habilidades sociales necesarias para mantener sus decisiones. No han adquirido la suficiente capacidad de coordinación entre lo que piensan y lo que hacen. En la investigación, realizada por franjas de edad, se llegó a la conclusión de que su aptitud resolutiva alcanzaba pronto el nivel de cualquier adulto. Los adolescentes demostraron ser capaces de optar de forma razonada ante dos alternativas planteadas sobre distintos aspectos de su vida cotidiana, salud o problemas legales. Pese a ello, se comprobó que la mayoría perdía esa capacidad lógica en cuanto intervenían en el proceso sus compañeros.





## PARA PADRES LAS 10 CLAVES DE LA ADOLESCENCIA

### 4. ¿Es verdad que no se concentran?

Muchas veces da la impresión de que el más mínimo estímulo hace que un adolescente abandone cualquier actividad que sus padres consideran importante. Pero no se trata de vaguería. Según un estudio del Instituto de Neurociencia Cognitiva de la University College, en Londres, en la adolescencia se mantiene parte de la estructura cerebral de la niñez. Así, los sesos siguen realizando tareas innecesarias incluso en el momento en que el sujeto debería estar centrado en un solo asunto. Mediante escáneres de resonancia magnética, los investigadores comprobaron que, cuando un joven intenta concentrarse en una tarea ignorando los estímulos que puedan distraerle, presenta una gran actividad en el córtex prefrontal, un área involucrada en la toma de decisiones cotidianas. Es decir, a la vez que intenta enfocar su mente en un trabajo, está pensando en sus problemas de pareja, discusiones con los amigos o sus estudios.



### 5. ¿Qué les seduce tanto de las drogas?

En esta ocasión, han sido unos científicos de la Universidad de Yale, en EE UU, los que han aportado datos relevantes sobre las bases fisiológicas de otro fenómeno clásico de esta edad: la mayor vulnerabilidad a las adicciones. La inmensa mayoría de las personas que dependen de sustancias como el tabaco, el alcohol o la cocaína se han iniciado en su consumo durante la adolescencia. La cuestión es si, además de factores psicológicos –como la importancia que se da a las opiniones de los amigos y al papel que el individuo tiene en el grupo–, existen detonantes biológicos que expliquen la propensión a fumar, beber o drogarse. Un estudio que ha aparecido en la revista American Journal of Psychiatry sostiene que las zonas del cerebro que ejercen el autocontrol sobre los impulsos no están totalmente formadas en la adolescencia. Por lo tanto, la tendencia a la adicción no es sólo un trastorno del comportamiento, sino también un problema de desarrollo neuronal. Según los expertos de la citada universidad, los grandes cambios bioquímicos que se producen en esta etapa de la vida llevan a la persona a buscar nuevas experiencias sin que estén listos los mecanismos fisiológicos de contención.

### 6. ¿Por qué son tan temerarios?

También hay una causa orgánica detrás de la conducta imprudente que exhiben muchos adolescentes. Un estudio de la Universidad de Texas, dirigido por el profesor de Psicología Cognitiva Russell Poldrack determinó que en esta etapa vital tiene lugar una gran actividad en el sistema mesolímbico, una región donde el neurotransmisor predominante es la dopamina. Este mensajero químico está muy implicado en el sistema de recompensa cerebral. Todas las experiencias placenteras naturales –por ejemplo, provocadas por la comida o el sexo– y artificiales –inducidas por las drogas– concurren con una liberación de dopamina. Cuanto más se activa el sistema dopaminérgico, mayor es la sensación de euforia que se experimenta. Por otra parte, la dopamina está más relacionada con la expectativa del refuerzo que con la recompensa misma, es decir, se libera más con el deseo que con la satisfacción que este produce. Las conductas de riesgo, como hacer puenting o experimentar con drogas, son estimuladas por esta sustancia. Y ello concuerda con la investigación de la Universidad de Texas, según la cual los adolescentes liberan en determinados momentos una gran cantidad de dopamina. Esto les hace proclives a ciertas actividades arriesgadas de las que pueden arrepentirse cuando se reducen los niveles del neurotransmisor.





## PARA PADRES LAS 10 CLAVES DE LA ADOLESCENCIA

### 7. ¿Por qué sufren cambios de humor repentinos?

Las alteraciones fisiológicas explican en buena medida por qué los adolescentes suelen estar más malhumorados de lo que parece normal. Las descargas de hormonas que se vierten en el organismo pueden producir transiciones rápidas de tristeza a alegría o de amabilidad a furia. Pero hay otro factor que es fundamental, según una reciente investigación de la organización Sleep Scotland, en Edimburgo: la falta de sueño. Este colectivo ha detectado que los cambios en el estado de ánimo se corresponden con épocas en que dormimos muy pocas horas. En el caso de los púberes, se debe sobre todo a la gran cantidad de tiempo que dedican por las noches a los videojuegos, a la televisión o a internet. Esto propicia que muchos jóvenes sólo duerman entre cuatro y cinco horas al día, lo que influye de manera determinante en sus drásticos cambios emocionales.

### 8. ¿Les importa mucho lo que opinen sus colegas?

La psicóloga Helen Jones Emmerich, de la Universidad del Estado de Nueva York, constató científicamente a mediados de los años 70 algo que parecía de sentido común: los adolescentes dependen más de la opinión de sus amigos que de la de sus padres. Esta influencia se da sobre todo en temas como la manera de vestir, los hábitos de diversión o la forma de resolver problemas escolares. En asuntos como la elección de un empleo o la resolución de un conflicto moral profundo tienen menos peso, pero el influjo de sus coetáneos sigue presente. Según algunos investigadores, los adolescentes dependen tanto del criterio ajeno porque a esa edad hay muchos factores psicológicos que sólo se optimizan cuando tienen un buen feedback de sus amigos. En un reciente estudio, los psiquiatras llegaban a la conclusión de que la reputación social del joven explica en gran parte su mayor o menor sentimiento de soledad, autoestima y satisfacción vital. Por otra parte, estos investigadores advierten que a estas edades parece esencial satisfacer las expectativas del grupo de referencia, lo que puede ser un factor positivo para determinados jóvenes, pero a la vez promover su lado más violento y antisocial.

### 9. ¿A qué vienen tantos mensajitos de móvil?

Una reciente investigación de la Universidad de Michigan ha revelado que los adolescentes realizan la mayoría de sus comunicaciones a través de mensajes de texto, a pesar del uso masivo del correo electrónico y el éxito de las redes sociales, como Facebook o Twitter. El volumen es impresionante: una media de 30 SMS al día en el caso de los chicos y de 80, en el de las chicas. Las razones tienen que ver con un formato que impone la brevedad –lo cual les gusta– y la difusión casi universal. El estudio encuentra, además, otro factor que explica esta expansión: el sentido de privacidad. Los SMS parecen notas secretas, lo que los convierte en el medio ideal para mensajes íntimos. Sin embargo, hay un dato curioso que nos hace reflexionar sobre el tipo de comunicación que se establece con los padres: en la mayoría de los casos, para hablar con sus progenitores los chavales prefieren utilizar llamadas de voz. ¿Quizás porque a ellos no les cuentan todos sus secretos?

### 10. ¿Por qué son tan susceptibles?

Los jóvenes son quisquillosos a la hora de aguantar bromas sobre ciertos temas. Eso es algo que todo el mundo ha podido constatar gracias a la cara que se le queda al adolescente cuando considera que ha sufrido una broma de mal gusto. Pero a pocos investigadores se les había ocurrido relacionar esta suspicacia con los cambios hormonales. El dermatólogo Sam Shuster, del Norfolk and Norwich University Hospital, tenía la costumbre de pasear por la calle montado en un monociclo. Con el tiempo, empezó a observar que las reacciones de los viandantes eran similares y fácilmente agrupables por edad y sexo. Eso le llevó a pensar en que debía de haber algún factor biológico subyacente, por lo que decidió realizar un estudio. El resultado, avala la hipótesis de que la descarga de andrógenos, como la testosterona, produce una reacción más agresiva hacia lo chocante. De hecho, las actitudes más violentas –por ejemplo, de peatones que intentaban hacerle caer del monociclo– provenían casi siempre de niños de unos 11 años. Esta respuesta se canaliza con la edad y deriva en ataques verbales, típicos de la adolescencia. Pero persiste esa tendencia bioquímica al rechazo de cualquier acto que el joven considere una excentricidad de adultos. Es como si hubiera una propensión a ofenderse cuando se considera que una persona madura está haciendo el ridículo.

**FUENTE: MUY INTERESANTE**



## MANUALIDADES PASO A PASO

### RELOJ CD



#### Para hacer esta manualidad necesitareis:

- 3 Cd's viejos
- 3 Maquinarias de relojes
- 1 Lapicero o bolígrafo
- 1 Brocha
- Telas, o papeles decorativos
- 1 Tijeras
- Cola blanca
- Tabla de madera
- Pintura acrílica blanca y negra
- 2 Pinceles



#### Primer Paso:

Consistirá en que dibujéis en los distintos papeles o telas la circunferencia de los Cd's. Para ello, sólo tenéis que colocar el cd encima de la tela o papel elegido y dibujar el contorno. Una vez que halláis dibujado todos los contornos pasaréis a recortarlos.



#### Segundo Paso:

Una vez que ya tenemos recortadas las circunferencias tenemos que colocarlas en los cds, para ello daremos cola con la brocha en la superficie del cd y esperaremos unos segundos. Pasado este tiempo colocaremos con cuidado la tela o papel decorativo elegido y presionaremos para que no quede ninguna burbuja de aire.



#### Tercer Paso:

Tras colocar el papel o tela decorativa, podemos añadir algún otro motivo más (en este caso hemos elegido unos círculos de los mismos colores que lleva el papel).

Seguido dibujaremos los números de las horas. Cada uno puede elegir cuantos números quiere poner y cuales. No es necesario que se pongan los 12 números.



#### Cuarto Paso:

Antes de poner la maquinaria del reloj, barnizaremos la superficie de nuestro reloj cd.

Cuando halla secado el barniz colocaremos la maquinaria y las agujas de nuestro reloj.

#### Quinto Paso:

Una vez montadas todas las maquinarias ya solo queda colocar nuestros relojes sobre la base de madera. Previamente habremos pintado y decorado la tabla de madera. En este caso, hemos elegido una pintura blanca para el fondo y sobre ella hemos escrito con pintura negra los nombres de dos capitales y el de nuestra casa, de esta manera tendremos la hora de estos dos lugares y el de nuestra ciudad. Pero vosotros no teneis porque repetir esto. Es más, sería interesante que desarrollaraís vuestra imaginación y personalizarais vuestro reloj cd.

FOTOS: [www.manualidades.tv](http://www.manualidades.tv)





## PARA TODOS VERTIDO DE PETRÓLEO BP



### Descripción de los hechos

El 20 de abril de 2010 se produjo una explosión y posterior incendio en la plataforma petrolífera Deepwater Horizon, propiedad de la compañía British Petroleum (BP).

por controlar las llamas, la plataforma acabó hundiéndose 36 horas después en aguas del Golfo de México, cerca de las costas de Louisiana (Estados Unidos).

En el momento de la explosión se encontraban en la plataforma 126 personas, la mayoría de las cuales pudieron ser rescatadas y trasladadas a tierra, salvo 11 que permanecen desaparecidas.

El incidente ocasionó una fuga incontrolada y continua de crudo al mar, que generó un vertido contaminante de consecuencias catastróficas.

El 16 de julio, casi tres meses después de declararse el incidente, BP anunció que la fuga había sido completamente taponada con éxito, a expensas de los resultados que arrojen los seguimientos del fondo marino.



### Efectos

El vertido de hidrocarburos amenaza las costas de los estados de Luisiana, Florida, Alabama y Missouri.

de cinco estados: Biloxi y Pascagoula (Missouri), Pensacola (Florida), Venice (Louisiana) y Theodore (Alabama).

Se estima que la cantidad de crudo que ha estado liberando la perforación petrolífera es de 5.000 barriles diarios, según el NOAA, basando esta información en las observaciones realizadas sobre la superficie del mar y el descubrimiento de una nueva fuga en la tubería dañada en el fondo marino. No obstante organizaciones ecologistas como WWF elevan esta cifra a 60.000 barriles diarios.

Algunos científicos confirman las noticias publicadas por la asociación ecologista WWF de que las cifras de 5.000 barriles diarios emitidos por la fuga al mar son ridículas y que la cantidad real podría aproximarse a los 70.000 barriles diarios.



### Víctimas

17 personas resultaron heridas, 3 de ellas de carácter muy grave.

11 trabajadores se encuentran desaparecidos.

Respuesta nacional

Hasta el momento se han recuperado 187.000 barriles de crudo mezclado con agua.

19.000 personas están trabajando en la limpieza del crudo.

En las labores de lucha contra la contaminación están participando 930 embarcaciones.

Se han instalado 150 km de barreras absorbentes.

Se ha restringido la pesca en las zonas más afectadas por el vertido.

Se estuvieron estudiando nuevas técnicas para aplicar dispersantes en el origen del vertido a 130 m de profundidad.

combustible resultó exitosa y se llegaron a quemar unos 100 barriles de crudo en 45 minutos.

Según la organización ecologista WWF entre 400 y 600 especies están siendo afectadas por la marea negra.

ha gastado ya 700 mill\$ en las labores de respuesta al derrame.

atendido hasta el momento 19.000 reclamaciones y ha pagado 8.000.

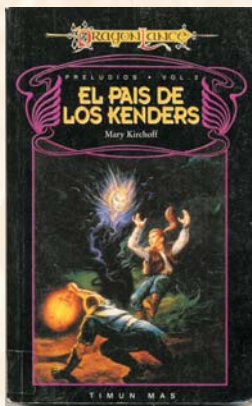
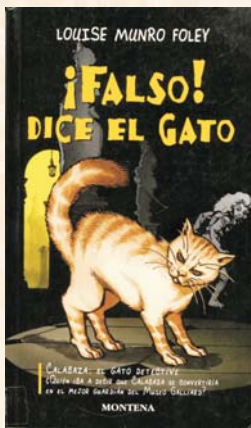
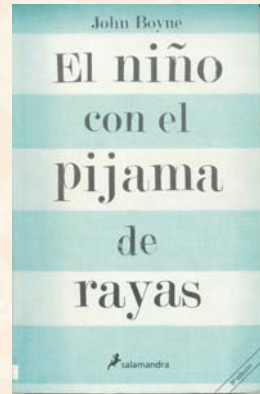
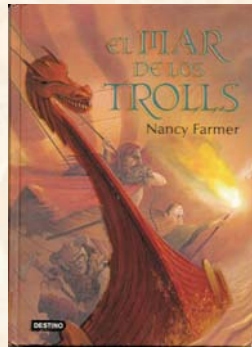
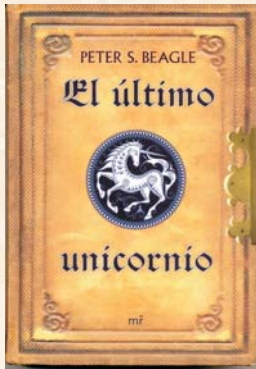


**FUENTE:** [www.iaem.es](http://www.iaem.es)

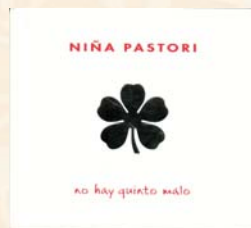
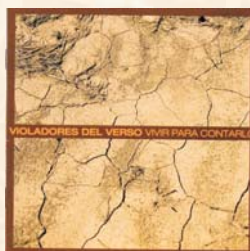
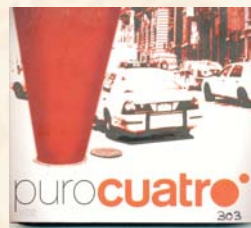


RECOMENDAMOS

LIBROS



MÚSICA





## **DIRECCIONES DE INTERÉS**

Esta sección pretende informaros sobre páginas que pueden ser interesantes para vosotros, bien por que son divertidas, por que pueden ayudaros a recoger información para vuestros trabajos de clase o simplemente, por que podéis aprender algo de culturilla general.

### **www.whatismyip.com**

Úsala para conocer la dirección IP de tu ordenador. Si tienes IP dinámica, variará según diferentes parámetros, por eso una página de este tipo siempre resulta de gran utilidad.

### **www.filterbit.com**

Úsala para subir ficheros individuales y comprobar si tienen algún software maligno. Filterbit analizará el archivo en cuestión y te dirá si está infectado. Es capaz de analizar varios archivos contenidos en otro comprimido, y documentos de texto.

### **pbskids.org/mayaandmiguel/flash\_esp.html**

Úsala para jugar a diversos juegos interactivos y completar divertidas actividades pensadas para los pequeños de la casa. Hay juegos de habilidad, creación de cómics, recetas, manualidades para pintar, imprimir y recortar y mucho más.

### **www.ite.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2009/playcomic**

Úsala para crear tu propio cómic que después puedes compartir online. Deberás completar todos los pasos, diseñar los decorados, crear las viñetas, dibujar a los personajes y animarlos. Y si no se te da bien dibujar, siempre puedes usar las plantillas existentes.

### **www.acrobatcity.es**

Úsala para aprender a crear un PDF desde prácticamente cualquier aplicación, reducir el tamaño de los documentos y combinar archivos en un único documento PDF de forma atractiva, entre muchas aplicaciones. Todos los prácticos se explican con vídeos en castellano.

### **www.redayneto.com**

Úsala para que los pequeños de la casa aprendan mediante juegos y cuentos, a no compartir sus datos personales con desconocidos, así como otras medidas de seguridad. Utilizando divertidas animaciones se explican conceptos como la recepción de mensajes, el intercambio de datos, o el robo de información.

### **www.shapecollage.com/online**

Úsala para crear "collages" fotográficos que adoptan determinadas formas. Es un proceso muy sencillo: subes las fotos que quieres incluir en el "collage", y eliges la forma que adoptará: un corazón, un animal, un texto, etc. Automáticamente el programa colocará las fotos para que formen dicha figura como si fuesen un mural, y te la ofrecerá en un formato gráfico para que las envíes o la almacenes y las uses como quieras.

### **gas.encooche.com**

Úsala para localizar los mejores precios del combustible en la zona en la que te encuentras. Simplemente introduces la dirección y el tipo de gasolina que usas, y al instante obtienes las gasolineras más baratas, sobre un mapa de Google. Y si no sabes como llegar, también te muestra la ruta exacta.

## **ACTIVIDADES DESTACADAS**

El **viernes 12 de noviembre** en el aula de informática, tenéis la oportunidad de crearos **vuestra propia canción** utilizando el programa **Garage Band de Mac**. Elegiréis las pistas con los instrumentos que más os gusten y llevaréis el ritmo de vuestras melodías.

El **sábado 13 de noviembre** desde los centros jóvenes se ha organizado una charla formativa **para padres** bajo el nombre de **"Estrategias de comunicación con adolescentes"**.

El **sábado 4 de diciembre** en el aula de informática mediante las nuevas tecnologías, os haremos unas fotos y colocaréis el **tatuaje virtual** que más os guste en vuestra piel. El resultado os lo podéis enviar por correo electrónico para reenviarlo a quien queráis.

El **sábado 18 de diciembre** os invitamos a que os vengais de **excursión** con nosotros. La actividad se llevará a cabo en piqueras. Se trata de pasar un día rodeados de nieve moviendonos con **raquetas de nieve y trineos**.



## **OPINA TÚ**

Hola me llamo **Jahanzaib Yunas**, soy de **Pakistán**, tengo **13 años** y en estos tres años en España he conocido a muchas personas y he aprendido cosas que no había en mi país.

Cuando vine a España no sabía buscar paginas en Internet, ahora he aprendido ha manejar Internet y el correo. Ahora puedo comunicarme con mis amigos a través de Hotmail.

En mi país hay clases para chicos y para chicas, sin embargo aquí mi clase es mixta, eso me gusta más por que puedo conocer ha más gente.

En mi país empiezo las clases a las 8:00 y salgo al recreo a las 10:00 y para las 12:00 ya he terminado, luego hago los deberes y a las 4:00 me voy a jugar con mis amigos.

Aquí sigo mas o menos los mismos horarios, pero ahora por la tarde voy al Centro Joven Lobete para juntarme con mis amigos a jugar y ha seguir aprendiendo.

El próximo día os contaré mas diferencias entre vivir en mi país y en España.

Un saludo para todos.

Hola somos **Cristina Amor (11 años) e Isabel Aquique (12 años)** somos de **Venezuela-Caracas**

Vinimos hace 3 años y echamos de menos a nuestros amig@s y familiares y nuestras tradiciones como la "arepa" que es una masa que desayunamos los Venezolanos y las "hayacas" que es una comida navideña.

El colegio era muy diferente porque aquí mandan el doble de deberes que allí, y el acento es algo diferente. Cuando vinimos aquí nos costó adaptarnos al clima, las distintas palabras y la acentuación, nadie nos entendía cuando decíamos algo porque hablamos raro para vosotros pero ahora nos entendéis.

Nuestros antepasados eran de sangre Española eran de Galicia y de las Islas Canarias. Nuestros padres también vinieron con algunas dificultades de idioma, etc...

## **CONCURSO PASATIEMPOS**

Ponemos a prueba tus neuronas. Si eres de los tres primeros en enviarnos la solución de este problema de lógica, recibirás un regalo.

Máندانos la solución a la dirección de correo electrónico de la revista digital "**revistaalade3@gmail.com**".

"Tengo 8 perlas de las cuales una es falsa pero en aspecto son todas iguales, lo único que las diferencia es que la falsa pesa menos. Para averiguar cual es la falsa, solo puedo hacer dos pesajes usando una balanza de dos platos.

¿Cómo lo hago?

## **CONTACTA CON NOSOTROS**

¿Tienes dudas sobre algo relacionado con el Centro? ¿Quieres que se compre algo en particular en la próxima compra? ¿Alguna sugerencia?

Los monitores Jose y Antonio, te ayudarán en lo que necesites saber.

Anímate y máندانos un correo contándonos lo que quieras.

Por correo electrónico: [cjlobete@logro-o.org](mailto:cjlobete@logro-o.org) o [revistaalade3@gmail.com](mailto:revistaalade3@gmail.com)

Por teléfono: 941 249 630

Viniendo a vernos: C/ Obispo Blanco Nájera, 2