

ÍNDICE

2

Para padres

3

4

Manualidades
paso a paso

5

Para todos

6

Últimas
adquisiciones

7

Direcciones
de interés

Actividades
destacadas

8

Colaboraciones

9

Novela
"Electroman"

10

Reportaje
Visitamos a ...

Novela
misterio

11

Opina tú

Contacta
con nosotros

Bienvenid@s a la entrega número veintiuno 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

FOTOS DE ACTIVIDADES



google docs



rosa de los vientos



origami



fotos con
portalápices



merienda saludable



orientate



charla día mundial
del SIDA



viernes de
los deportes



elimina barreras

EQUIPO DE REDACCIÓN

Alberto Bretón [15 años], Inés del Campo [11 años], Eva Mesa [16 años], Mikel Vellisca [13 años], Subtain Mazhar [16 años], Álvaro Sotés [13 años], Juan Pablo Plana [11 años], Ángel Para [11 años], María Cortegana [16 años], equipo de monitores del Centro Joven Lobete.



LOS NIÑOS Y LA COMIDA **PARA PADRES**

No es de extrañar que los padres necesiten ayuda para entender qué significa comer de forma saludable. Desde la pirámide de los alimentos hasta la última guía alimenticia, el alud de información existente sobre este tema puede desorientar bastante. La buena noticia es que vosotros no necesitáis graduaros en nutrición para criar hijos sanos. Siguiendo algunas recomendaciones básicas, podrán crear un entorno doméstico que fomente la alimentación saludable y el mantenimiento de un peso saludable.



He aquí 10 normas básicas a seguir:

Los padres son quienes controlan las líneas de abastecimiento.

Sois vosotros quienes decidís qué alimentos se compran en casa y cuándo se sirven. Aunque es de esperar que los niños den la lata a sus padres para que les dejen comer alimentos menos nutritivos, son los adultos quienes deciden qué alimentos entran en casa. Los niños no se quedarán con hambre porque en su casa no hay lo que más les apetece comer. Comerán lo que haya en los armarios y la nevera. Si el tentempié favorito de vuestro hijo no tiene nada de nutritivo, aún y todo, podéis comprárselo de vez en cuando para que no se atiborre de ese alimento en cuanto caiga en sus manos.

De los alimentos que ofrezcáis a vuestro hijo, dejadle elegir lo que quiere comer o si quiere comer.

Los niños también deben tener voz y voto en el asunto. Tal vez le parezca que esto es darle demasiada libertad. Pero, si seguís la primera recomendación de esta lista, vuestro hijo solamente podrá elegir entre los alimentos saludables que habéis decidido comprar y preparar.

Olvídense de la máxima de "dejar el plato limpio"

Permitid que vuestro hijo acabe de comer cuando sacie su apetito. Muchas de las personas que ahora son padres se educaron con la máxima del plato limpio, pero este enfoque no ayuda a los niños a escuchar a su cuerpo para saber cuándo han comido suficiente. Si un niño aprende a reconocer la sensación de saciedad y a reaccionar en consonancia, es menos probable que coma más de lo que debería.

Empezad pronto.

Las preferencias alimentarias se adquieren muy pronto en la vida, de modo que empezad pronto a ofrecerle a su hijo un amplio abanico de alimentos. Los gustos y los desagradados relacionadas con la alimentación se empiezan a desarrollar durante la lactancia. Así mismo, es posible que necesitéis darle a probar un alimento nuevo en varias ocasiones antes de que lo acepte. No le forcéis a comer, limitaos a ofrecerle unos pocos bocados del alimento que deseáis introducir en su dieta.

LOS NIÑOS Y LA COMIDA

Reescribid el menú infantil típico.

Cuando salgáis a comer fuera de casa, dejad que pruebe platos nuevos. Tal vez os sorprenda su deseo de experimentar. Podéis empezar dejándole probar un poquito de lo que habéis pedido o pidiendo una “tapita” o ración reducida para que la pruebe.



Las calorías de las bebidas también cuentan.

Los refrescos con gas y otras bebidas azucaradas suman calorías y se interponen en el camino de la alimentación saludable. El agua y la leche son las mejores bebidas para los niños. El zumo está bien cuando es 100% natural, aunque los niños no necesitan beber mucho zumo.

Poned las chucherías en su sitio.

Está bien tomar dulces de vez en cuando, pero no convirtáis el postre en el plato más deseado de las comidas. Cuando el postre se convierte en el premio por haberse comido bien la cena, es normal que los niños den más valor al pastelito que al brócoli. Intentad mantener una actitud neutra hacia los alimentos.

No confunda la comida con el cariño Encuentre formas mejores de decir "Te quiero".

Cuando se utiliza la comida para recompensar a los niños y/o para mostrarles afecto, los niños pueden empezar a utilizarla como mecanismo para afrontar el estrés u otras emociones negativas. En vez de recompensar a vuestro hijo con sus manjares preferidos, abrazadlo, elogiadlo y prestadle atención.

Los niños hacen los que hacen sus padres.

Sed un buen ejemplo para ellos comiendo de forma saludable. La mejor forma de enseñar buenos hábitos alimentarios es comiendo bien. Tomad tentempiés nutritivos, comed en la mesa y no os saltéis comidas.

Limitad el tiempo de televisión y ordenador.

De este modo, evitaréis que mecánicamente mientras está delante de una pantalla y fomentaréis en él la actividad física. Las investigaciones han demostrado que los niños que reducen las horas de televisión también reducen su porcentaje de grasa corporal. Cuando se les limita el tiempo de televisión y ordenador, los niños encuentran formas más activas de pasar el tiempo. Y, si la familia al completo limita el tiempo que pasan delante de cualquier tipo de pantalla, tendrán más tiempo para estar activos juntos.

Fuente: KidsHealth.org

MANUALIDADES PASO A PASO

CAJA DECORADA



Para comenzar, deberás preparar todos estos materiales:

Caja de cartón - Pincel - Pincel estampar
Tijeras - Papel de cocina - Cola blanca
Servilleta - Pintura blanca acrílica (para la imprimación)
Pintura acrílica del color que desees
Barniz Spray - Agua

PASO 1

Damos 1 ó 2 manos de imprimación con pintura blanca a la caja. Mientras se seca, cortamos unas tiras del papel de cocina. A continuación pegamos las tiras del papel empapado el cola sobre la caja, empujándolo con el pincel para que nos quede arrugado.



PASO 2

Recortamos el motivo de la servilletas que queremos pegar en la caja y lo pegamos sobre la tapadera, desde el centro hacia los extremos... Con la mezcla de cola y agua, bordeamos el motivo de la servilleta arrugando papel de cocina, al igual que hemos hecho en la parte inferior.



PASO 3

Con la pintura acrílica pintamos la caja, empezando por bordear el motivo de la servilleta.



PASO 4

Le damos 2 manos de barniz satinado en spray y lo dejamos secar.

PASO 5

Así de guapa nos queda una caja decorada con papel de cocina por cuatro duros y reciclando!!!



Manualidad adaptada de: "manualidades pinakam"

PARA TODOS EL USO DE LAS BICICLETAS EN LAS CIUDADES

La bicicleta es un medio de transporte que esta al alcance de cualquiera. Este transporte además de ser bueno para el medio ambiente también es bueno para la salud de las personas ya que haces deporte y ejercitas tu cuerpo.

En Logroño el primer viernes de cada mes un grupo de personas se reúnen en la plaza del mercado a las 20:00 de la tarde para dar una vuelta a Logroño. Lo hacen para reivindicar el uso de la bicicleta como transporte. Esto no solo se hace en Logroño si no en toda España para que la gente use mas la bicicleta ya que es un medio de transporte no contaminante.

Una organización ha lanzado una protesta para conseguir una ciudad mas acorde con el medio ambiente.

Las condiciones que debe cumplir una bicicleta para evitar accidentes son:

Ser un conductor responsable.

Poseer un faro que ofrezca buena visibilidad.

Llevar un reflector visible a 100 m.

Tener los neumáticos con una presión adecuada.

Tener una cadena en buen estado.

Revisar que na aya balanceo de las ruedas.

Pedales ajustados y lubricados.

Que funcionen los frenos adecuadamente.

Que el tamaño de la bicicleta sea adecuado al tamaño de la persona que la use.

Señales manuales del ciclista:

Son señales utilizadas para indicar a los demás conductores la intención de cruzar o detener la bicicleta. Son tres señales:

Para cruzar a la derecha, se levanta el brazo izquierdo con la mano hacia arriba, formando un angulo recto.

Para cruzar a la izquierda se debe extender el brazo izquierdo en forma horizontal.

Para detener la bicicleta o disminuir su velocidad, se extiende el brazo izquierdo, con la mano hacia abajo, formando un ángulo recto.



Normas de trafico que los ciclistas deben cumplir:

Circulación:

El lugar de las bicicletas es la calzada o el carril-bici si lo hubiera.

Velocidad:

La velocidad máxima a la que una bicicleta puede circular es de 45km/h, y siempre ha de respetar la máxima velocidad permitida por el carril que circula.

Visibilidad:

Es obligatorio que la bicicleta lleve reflectantes homologados. Asimismo, durante la noche, es obligatorio el uso de luces trasera y delantera de posición, además de una prenda reflectante en tramos interurbanos.

Seguridad:

Casco:

En tramos urbanos no es obligatorio el uso del casco, pero ecomovilidad.net Granada te lo aconseja. En tramos interurbanos es obligatorio con algunas excepciones.

Alcohol:

Mismo régimen que para cualquier otro conductor.

Auriculares y telefonía móvil:

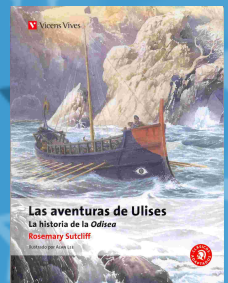
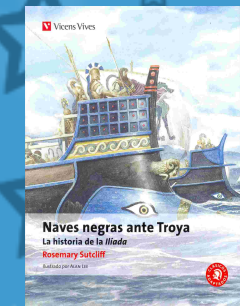
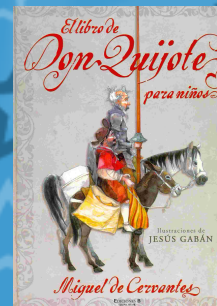
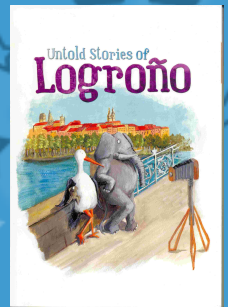
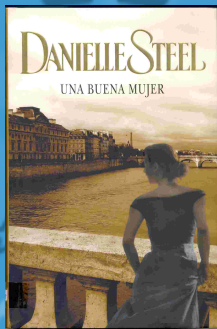
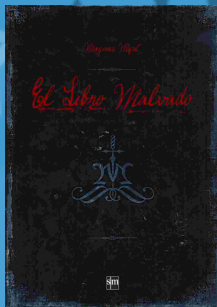
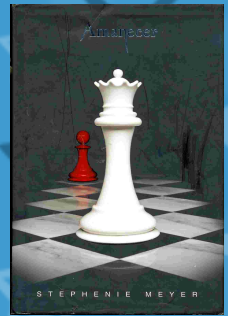
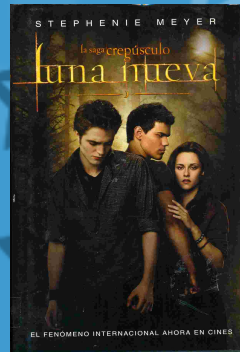
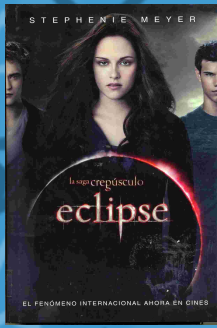
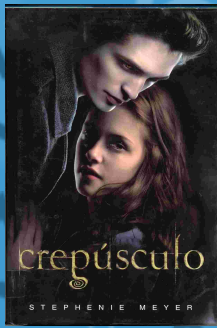
Totalmente prohibido

Fuente: www.rena.edu.ve

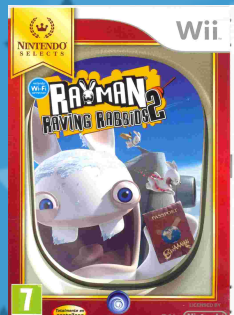
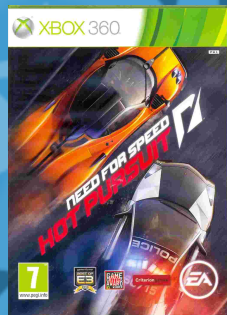
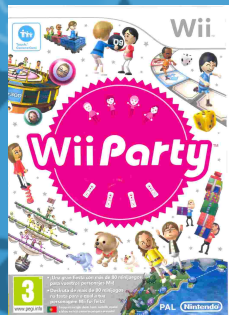
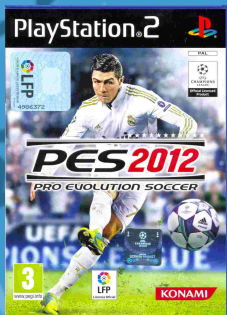
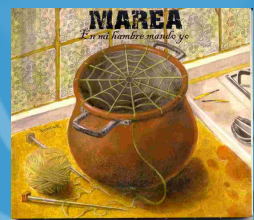
Eva Mesa [16 años]

ÚLTIMAS ADQUISICIONES

LIBROS



JUEGOS



DIRECCIONES DE INTERÉS

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

es.calameo.com

Úsala para: Poner tus fanzines, PDF's y otros proyectos personales en Internet, para que cualquier persona pueda leerlos o descargarlos. Como hemos comentado, el servicio básico es gratuito, aunque también hay opciones Platinum y Premium con funcionalidades profesionales.

www.lingp.com/es

Úsala para: Practicar inglés, francés, japonés, italiano, alemán, ruso y otros idiomas. Existe una cuenta gratuita que da acceso a un número limitado de temas y de palabras o expresiones aprendidas. Este límite se rompe con diferentes cuentas de pago.

www.sologoogleplus.com

Úsala para: Leer noticias, novedades, trucos, programas y otro contenido relacionado con Google +. Se actualiza a menudo y puede seguir las novedades a través de RSS, Twitter, YouTube y ... Facebook.

menores.osi.es

Úsala para: Obtener ayuda en el uso de Internet, en función de la edad. El portal ofrece secciones y contenido diferente según los grupos de edad: de 5 a 8 años, de 9 a 12, de 13 a 17 años, y otros apartados especiales para padres y educadores. En cada sección hay vídeos, juegos, y cursillos de seguridad y privacidad.

www.grupo.sil.com

Úsala para: Comprar ordenadores y accesorios informáticos a buenos precios. Dispone de secciones de telefonía, material de oficina, impresión/escáneres, fotografías, imagen y sonido, electrodomésticos y combustibles. Las fichas son muy completas y puedes compartir información o recibir actualizaciones a través de email o las principales redes sociales.

www.bancoderecuerdos.es

Úsala para: Conocer un poco más la realidad del Alzheimer. En el Banco de Recuerdos puedes guardar tus propios recuerdos o leer los miles que han escrito otras personas. Si alguno te emociona especialmente, puedes patrocinarlo con la cantidad que creas conveniente. Este dinero se dedicará íntegramente a la investigación de la enfermedad.

amazings.es

Úsala para: Leer noticias y curiosidades de tecnología, historia, ciencias naturales, y otras ramas. Los artículos son muy aménos interesantes, y se nota que están redactados por expertos. Además toca temas muy variados.

www.xispita.com

Úsala para: Para subir dibujos, historias, chistes y otro contenido gráfico, y asociarlo a un visor on-line con el que los visitantes podrán leer el cómic de forma intuitiva. Puedes visionarlo a pantalla completa, acceder a páginas específicas, buscar, hacer "zoom", etc.

ACTIVIDADES DESTACADAS

El **miércoles 11 de enero** aprenderéis a personalizar vuestro google añadiendo gadgets y cambiando el entorno de trabajo con las imágenes que más os gusten. Descubriréis peculiaridades interesantes de este buscador que cada día nos asombra y nos sorprende.

El **jueves 19 de enero**, hablaremos de "Rincones de Logroño", con la colaboración de Federico Soldevilla. Nos mostrará rincones entrañables, desconocidos y curiosos de nuestra ciudad.

Viajaremos por la historia descubriendo qué civilización pobló cada continente, y concursaremos para llevarnos un premio. El **miércoles 18 de enero** entraremos a través de un atlas histórico interactivo en épocas pasadas y en conquistas impresionantes.

Durante los meses de enero y febrero el Centro Joven se disfraza. Ven y diseña tu disfraz junto con tus compañer@s para formar parte de la comparsa del desfile de carnaval.

El **jueves 26 de enero** nos visitará la asociación GYLDA para ofrecernos consejos y asesoramiento sobre sexualidad. Ven y plantéales tus dudas, que ellos te las resoverán en el momento.

COLABORACIONES

Podéis mandarnos por correo electrónico o traernos al Centro Joven los dibujos que queráis que publiquemos en la revista digital. Animaros a expresar vuestra creatividad y a dar a conocer vuestra destreza artística a todo el mundo.

historia de amor

Una noche y dos extraños
miradas que los cautivaron
¿historia de amor?
o ¿tal vez el sueño de todo actor?

una noche y dos extraños
amigos que lo presenciaron
todo natural
hablaban sin decir nada

vidas pasadas sin recuerdos
futuro incierto sin descenso
un beso que cambio
el caminar de dos caminos

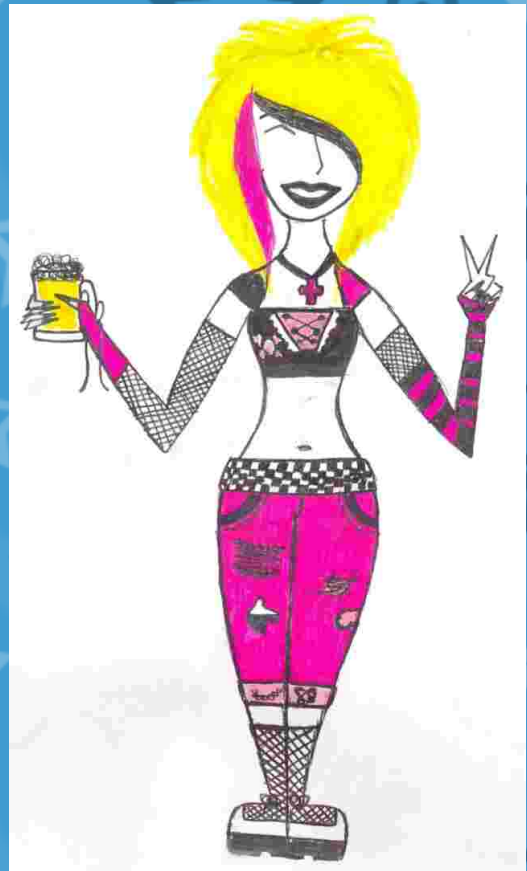
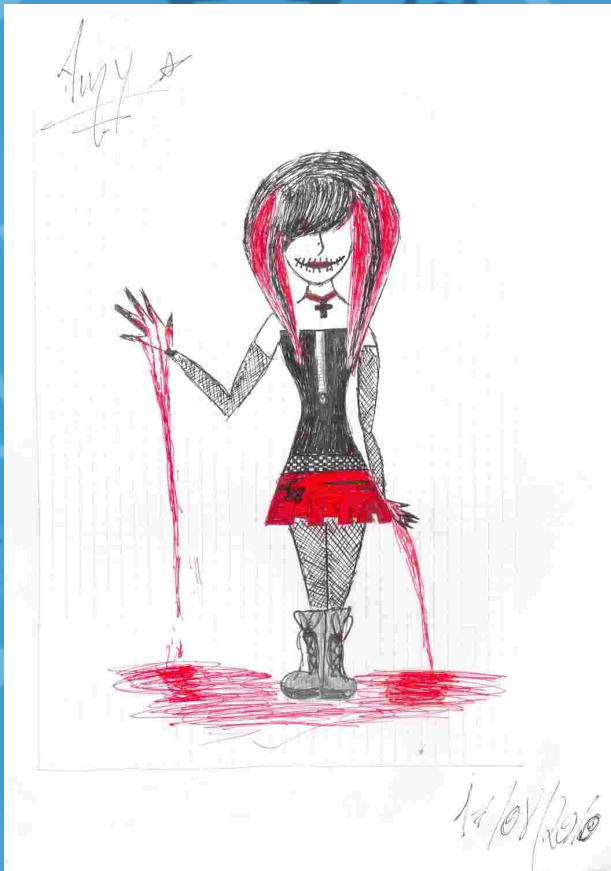
cada noche de la mano
mientras pasaba algo extraño
en su corazón
algo se clavo como un cuchillo

el decía parecido al amor
algo nuevo que le robo el corazón
ella decía que era mas que especial
lo importante es que esto es de verdad

a el le encantaba escucharla cantar
ella canta y cuenta esta historia de amor
para el, para el, para el

a el le encantaba escucharla cantar
ella canta y cuenta esta historia de amor
para el, para el, para TI.

Letra de canción realizada por
Alberto Bretón [15 años]
para la revista digital.



Dibujo realizado por **María Cortegana [16 años]** para la revista digital.

ELECTROMÁN**Capítulo 3 PRIMERA PARTE:**

El enfrentamiento de "ELECTROMAN" en "RIOJA FORUM". □

Todo comienza en la calle San Millán. Nuestro héroe iba en su coche por esta calle arriba; oyó los pitidos de los coches, también oyó choques múltiples, y a continuación... aceleró. Cuando llegó hasta el final de la calle, se bajó del coche rápidamente y se puso el uniforme para que no le reconocieran; empezó a correr y vio a un hombre con un disfraz al que rápidamente reconoció. Se había encontrado con él ya en dos ocasiones.



Cuando se acercó, se dio cuenta de que él era el culpable de todo aquel jaleo. Electroman le dijo:
iiiTe conozco!!!

El hombre sonrió perversamente, puso sus manos hacia delante dirigiéndolas a Electroman y de ellas comenzó a salir una especie de humo que empezó a acumularse entre ellos. Electroman se dio cuenta de su ataque; ya lo había intentado había intentado en otras ocasiones. ¡Pero esta vez no le iba valer ese truco! Sin darle tiempo a reaccionar, dio un salto hacia delante levantando rápidamente las piernas y el humo pasó debajo de él.

El hombre dijo:
Esta vez te has librado de mi ataque. No te confíes la próxima. Y para que me recuerdes mejor, te diré que puedes llamarme "Smokeman".

Electroman dijo:
-Smokeman...mmm, ten por seguro que recordaré tu nombre pero, ten por seguro que tu no olvidarás el mío. No te librarás del castigo que te voy a dar.

En ese momento, "Electroman" le dio una descarga bien fuerte, pero "Smokeman" puso rápidamente las manos delante para evitarla, sin darse cuenta de que eso no evita una descarga; en todo caso recibió una que no pudo aguantar y por ella, salió despedido al suelo. □

"Electroman" lo ató con ayuda de una bandera del "Rioja Forum" y pidió a una persona presente en el suceso, que llamara a la policía. La policía llegó justo para cuando "Electroman", tirando un rayo al suelo, se impulsó para despegar y ,dando grandes saltos, se alejó lo más rápido posible. □

El jefe de policía llegó y vio a "Smokeman" atado al mástil de una de las banderas.

Dijo el jefe:
-iiiCogedle !!! □

Los agentes de policía lo esposaron y lo metieron en el furgón policial con destino a la comisaría. Iban escoltados por cinco coches delante y cinco atrás, uno más a cada lado y dos helicópteros sobrevolándolos.

¿pero ... conseguirán llegar a la Comisaría?

CONTINUARÁ ...

Subtain Mazhar [16 años]

REPORTAJE

VISITA A TVR, PUNTO RADIO Y LA RIOJA

Visita del Centro Joven a las instalaciones de La Rioja, TVR y Punto Radio

Primero nos enseñaron la hemeroteca, en la que tenían el primer periódico de tan solo una hoja, y lo comparamos con el del día que estuvimos. Igualdad 0. También nos enseñaron sus avances en el periódico, como por ejemplo, la introducción de publicidad, actualmente están mejor distribuidos que los primeros, siendo en la actualidad diarios, antiguamente eran semanales y las noticias ya se conocían por boca de la gente. Luego fuimos a la sala donde estaban escribiendo el periódico del Jueves 24 de noviembre, y nos lo enseñaron. Fuimos especiales xD.



Seguidamente fuimos a Punto Radio, no estaban en directo pero entramos a la sala. Había mucho silencio. Luego entramos a la cabina y vimos como controlan todo: las llamadas de teléfono, la música, la publicidad. ¡Cuando estabas allí te sentías un verdadero locutor de radio!

Los siguiente que hicimos fue ir a la televisión. En ese momento estaban grabando un programa, pero fuimos a ver como controlaban las cámaras desde la mesa de redacción. Cuando acabaron, fuimos al plató que era grande, y vimos las cámaras y conocimos a todos los presentadores/as, que solemos ver en la tele.

Mikel Vellisca [13 años]

NOVELA

MISTERIO

Título: Los 3 tesoros de Magadán

¡INVESTIGAR! Si, tengo que investigar y saber qué ha pasado con la caja de valor incalculable... Lo primero es preguntar a mis amigos, pero el problema es que no me creen... Entonces, recuerdo, que cuando entre en clase, un bolsillo de mi mochila estaba abierto.

CAPITULO 4

Pistas y ninguna solución...

8 de Mayo de 2017 – 13:00

Me he saltado las clases e inmediatamente he ido por el camino contrario buscando la caja... Nada de nada, bueno si, una vecina mia vió a un hombre con un trapo idéntico al que recubría la caja, y creo que se quien era... Volví a clase desilusionado, y Aingeru, mi mejor amigo (o eso creía yo...) Dijo:

-¿Y el tesoro? ¿Has engañado a tu mejor amigo para hacerte el "guay" de la clase? ¿Sabes lo que te has ganado...?

Y Aingeru le dio un puñetazo en la nariz... Y susurró:

-Vuelves a engañarme y te llevo al otro mundo...

Yo sentí una traición dentro de mi, pero debía seguir adelante...

Durante la clase de Lengua hice un pensamiento interior:

"Con lo que ha hecho Aingeru me ha demostrado una cosa... en esta vida hay que valorar más al dinero que la amistad, no me volverá a pasar como con Aingeru una traición sin razón..."

Mikel Vellisca [13 años]

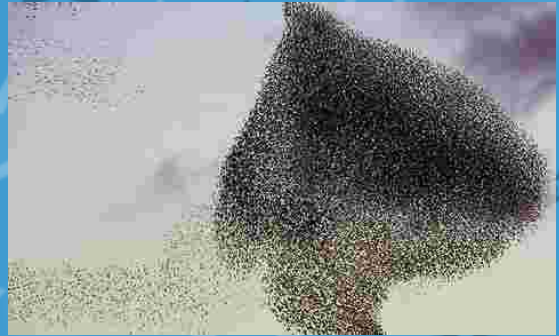
LOS ESTORNINOS

Los estorninos son un problema para cultivos, ciudades, etc... porque devoran todos los frutos, bayas, verduras y cultivos en general. Al amanecer vuelan al campo y y al anochecer regresan a la ciudad.

Para ahuyentarlos, los métodos utilizados son: halcones, altavoces con sonidos y cohetes.

Actualmente se están utilizando nidos artificiales para la vivienda de halcones que intimiden a las aves, pero creo que no es seguro. Si sueltan aves rapaces salvajes y les construyen nidos, podrían destruir la especie que se pretende rebajar en número. Pero si resulta buen método, puede que creen nuevos edificios para los halcones. Se tendrían que hacer algunos en los que se pueda convivir humanos y aves.

Sobre las grabaciones: son sonidos de llamadas de aves rapaces como halcones, águilas y milanos o de estorninos en apuros. Por esto, huyen y se esconden. En ocasiones se usan ultrasonidos, que son menos molestos para los humanos pero confunden a otros seres, sobre todo a los murciélagos. En cierta ocasión, los vecinos encontramos un joven murciélago desconcertado y confuso. No parece importar mucho el cómo afecte al resto de animales.



Las grabaciones son todavía peores, creo yo, y los halcones no siempre están donde los estorninos y no se vigilan casi.

En mi opinión, se tendría que observar más a los halcones y poner las grabaciones cuando no hay nadie y no molesten, también cuidando su efecto sobre los seres vivos del ecosistema.

No todo es malo, también hay que decir que es un método eficaz a medio y largo plazo y hace que los estorninos busquen otro lugar para vivir pero, el problema es que solo van a otro lugar cercano en vez de marcharse al campo. Se tendrían que buscar diferentes maneras de ahuyentarlos por las cuales vuelen fuera de las núcleos urbanos. Si no, no sirve para nada, porque habría que expulsarlos también de esos lugares, y de los siguientes, y así sucesivamente.

Opino sobre esto porque cerca de la casa en que vivía hace un tiempo (ahora en alquiler) tuvieron que hacerlo.

Álvaro Sotés [13 años]

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

Anímate y mándanos un correo contándonos lo que quieras.

Por correo electrónico: cjlobete@logro-o.org o revistaalade3@gmail.com

Por teléfono: 941 249 630

Viniendo a vernos: C/ Obispo Blanco Nájera, 2