

## ÍNDICE

2 **Actividades destacadas**

3 **Haciendo deporte**

4 **EnREDaDOS: Contraseñas**

5 **Direcciones de interés**  
Taller creativo

6 **Colaboraciones**

7 **Para padres**



Síguenos en:



**Centro Joven Lobete**  
Obispo Blanco Nájera, 2  
941 249 630  
cjlobete@logro-o.org  
revistaalade3@gmail.com  
centrosjovenes-lojovent.es

**Ayuntamiento de Logroño**

**B**ienvenid@s a una nueva entrega 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 actividades que hacemos. Si cambiáis vuestra dirección de correo, acordaos de decírnoslo para que podáis seguir recibiendo todos los envíos.

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

### FOTOS DE ACTIVIDADES



### IMAGEN PARA PENSAR



### EQUIPO DE REDACCIÓN

Mikel Vellisca [17 años]  
Micaela Monteros [13 años]  
Sara Fernández [16 años]  
Rosa Pilch [15 años]  
Felipe Arroyave [14 años]  
Patricia Ojeda [14 años]  
Lucía Delgado [14 años]  
Ricardo Lacalle [12 años]

## ACTIVIDADES DESTACADAS

**Actividad:** Excursión Barranco los infiernos  
**Fecha:** Domingo 10 de mayo  
**Horario:** de 10:00 a 18:00  
**Cuota:** 2 euros  
**Plazo de inscripción:** del 28 de abril al 7 de mayo



**Actividad:** Paseo en bici  
**Fecha:** Jueves 14 de mayo  
**Horario:** de 18:30 a 19:30



**Actividad:** Explorando La Rioja Laguna Rabanera  
**Fecha:** Domingo 14 de junio  
**Horario:** de 10:00 a 14:00  
**Plazo de inscripción:** del 2 al 12 de junio



**Actividad:** Excursión playa Zarautz  
**Fecha:** Sábado 27 de junio  
**Horario:** de 10:00 a 19:00  
**Cuota:** 4 euros  
**Plazo de inscripción:** del 16 al 25 de junio



**Actividad:** Aquapark Lardero  
**Fecha:** Martes 30 de junio  
**Horario:** de 12:00 a 18:00  
**Cuota:** 1 euros  
**Plazo de inscripción:** del 17 al 26 de junio



En el Centro Joven **YA TENEMOS ZONA WIFI.** A partir de ahora cuando vengas, podrás conectarte gratis a nuestra red. Ven y pídenos la contraseña para disfrutar de Internet.

## HACIENDO DEPORTE

### VOLLEYBALL

Hola me llamo Mikaela tengo 13 años y voy a hablaros del volleyball, que es el deporte que practico actualmente. Lo empecé a practicar a principio de curso, me apunté por que me parecía un deporte muy divertido y muy sencillo. Juego en el equipo del instituto, el equipo está formado por amigas y compañeras de clase.



Los entrenamientos los hacemos dos días entre semana, para prepararnos para el partido que lo jugamos todos los sábados. No tenemos experiencia ya que todas hemos empezado este año, pero aprendemos deprisa y ya vamos las penúltimas del campeonato.... Yuju... poco a pooooco.



En los entrenamientos lo primero que hacemos es calentar (hacemos lumbares, abdominales, flexiones, corremos, ejercicios corporales, etc.), después jugamos partidos y para terminar practicamos los saques. Lo que más me gusta es sacar y rematar, ya le voy cogiendo el truquillo.



He practicado también otros deportes, como el baloncesto cuando tenía 8 años, pero me parece más divertido el que estoy practicando ahora. Siempre es bueno practicar algún deporte en equipo o en solitario.

Yo os animo a realizar este deporte, ya que el volleyball para mí es uno de los deportes más completos y divertidos. Concretamente en mi equipo hay muy buen rollo, ya que aunque perdamos partidos, todas tenemos ganas de mejorar y no nos echamos las culpas de los fallos las unas a las otras.

Bueno un saludo a todas y a todos y ya sabéis, animaos a hacer cualquier deporte, al aire libre o a cubierto. Vuestro cuerpo y vuestra mente os lo agradecerá.

Ciao

**Micaela Monteros** [13 años]

## CÓMO ROBAN LAS CONTRASEÑAS



En este artículo y el siguiente, he decidido escribir sobre las contraseñas, los métodos que existen para robarlas y como crear una contraseña segura para que no te las roben. En esta os hablaré de cómo las roban.

Según la RAE, una contraseña es una *"seña secreta que permite el acceso a algo, a alguien o a un grupo de personas antes inaccesible"*. Para la gran mayoría, las contraseñas son el nombre de nuestro

perro, una palabra o una fecha que recordamos. Pero para la mayoría de hackers estás "señas secretas" se les hace fácil el poder adivinarlas con diversos programas.

### ¿Qué métodos existen para robar contraseñas?

Existen varias formas para robar contraseñas, algunas de ellas usan programas externos pero otras son formas muy tontas que son fáciles de evitar.

**Keyloggers:** Son programas que se ejecutan en segundo plano y graban todos los caracteres que pones en el teclado.

**Contraseñas guardadas:** Es tan simple de que pulses en "Si" cuando te pregunta el explorador si deseas guardar la contraseña para que puedan acceder a tu cuenta.

**Contraseña única:** Si utilizas una misma contraseña para varias páginas, una web con muy poca seguridad podría obtener tu contraseña para iniciar sesión en otras páginas.

**Contraseña previsible:** Otra forma tonta de que te roben la contraseña: Poniendo "1234" "qwerty" "Logroño" o "contraseña" en tu contraseña. Los hackers no son tontos, hay mucha gente que sigue usando estas contraseñas.

**Listas de palabras:** Programas llamados diccionarios que almacenan contraseñas y palabras comunes y las prueba de forma automática hasta dar con alguna.

**Fuerza bruta:** Son como los diccionarios pero a lo bestia, probando todo tipo de combinaciones incluyendo símbolos y números. Es muy eficaz pero requiere ordenadores muy potentes.

**Ingeniería social:** Aquí solo se necesita una persona cotilla que mire cuando escribes la contraseña o revise algunos papeles tuyos y vea tu contraseña apuntada.

## 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.

### De fan a fan

[www.defanafan.com](http://www.defanafan.com)

Úsala para ver trailers, previews, análisis, noticias y rumores sobre ocio geek que cubre todo el entretenimiento juvenil.

### 25 años de Simpsons

[thesimpsonsrp.com](http://thesimpsonsrp.com)

Úsala para seguir toda la actualidad de Los Simpsons en nuestro idioma. Registra los estrenos de USA y España, tiene resúmenes de todos los capítulos y las noticias del 25 Aniversario.

### De WhatsApp al papel

[tinybooks.es](http://tinybooks.es)

Úsala para convertir una conversación de whatsapp en un libro. Tal como suena. Guardas la conversación, la envías a Tiny Books, la personalizas online, y ellos te la imprimen en formato libro, a partir de 15 euros.

### Las entrañas de las bicis

[labicitranquila.blogspot.com.es](http://labicitranquila.blogspot.com.es)

Úsala para ver entretenidas guías que explican cómo desmontar o cómo afrontar la sustitución de piezas en una bicicleta dañada. Hay espacio también para las curiosidades y anécdotas.

### Jóvenes programadores

[www.capitanbyte.com](http://www.capitanbyte.com)

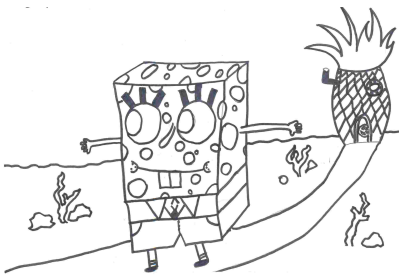
Úsala para iniciar a los niños en la programación y el diseño gráfico de una manera divertida, combinando libros con programas de ordenador. Además, los niños contactan y comparten experiencias con otros niños de su edad a través de una red social, y siempre en compañía de sus padres.

### Consejos blogueros

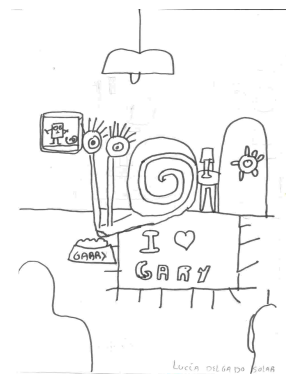
[www.oloblogger.com](http://www.oloblogger.com)

Úsala para leer consejos relacionados con la creación y el mantenimiento de un blog. Desde trucos de programación a técnicas de diseño y servicios para añadir a tu bitácora.

## TALLER CREATIVO



**Felipe Arroyave** [14 años]



**Lucía Delgado** [14 años]



**Rosa Pilch** [15 años]



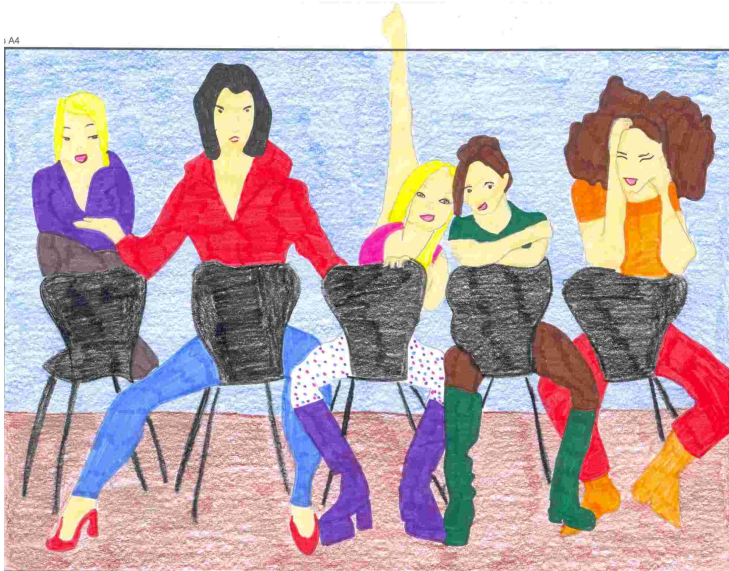
**Patricia Ojeda** [14 años]



**Ricardo Lacalle** [12 años]

## COLABORACIONES

Podéis mandarnos por correo electrónico o traernos al Centro Joven los dibujos, letras de canciones, poemas y/o en general creaciones vuestras de cualquier tipo 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.



**Rosa Pilch** [15 años]



**Sara Fernández** [16 años]

### No pienses en un elefante verde o por qué hablar en positivo con los hijos

¿En qué estabas pensando después de leer el título? Probablemente en un elefante verde. Eso es debido a que el cerebro no es capaz de representar la negación. De hecho tampoco los sentidos pueden captar la negación. De forma que cuando decimos frases iniciadas con el **NO** nuestra atención se centra en aquello que queremos negar.

Al focalizar nuestra atención en lo que no queremos, es más probable que ocurra que si no decimos nada, ya que le estamos ayudando a elaborar una idea de aquello que no deseamos.

Y en nuestra relación cotidiana con nuestros hijos, ¿cuántas frases con negación utilizamos de forma cotidiana? Posiblemente muchas. Y ¿cuántos elefantes verdes ayudamos a ver? posiblemente muchos también.



“Marc, no molestes a tu hermano”. Y Marc, ¿en qué piensa? Muy posiblemente en seguir “jugando” de nuevo con su hermano.

Si le decimos a Ainhoa: “No rompas el vaso” que lleva en sus manitas de 3 años, posiblemente su atención le centre una mala pasada al estar tan atenta a “romper el vaso”

De hecho cuando decimos a Juan que no pierda el tiempo en la play al irnos de casa, le estamos lanzando la gran idea de jugar a la Play y si no tenía esa idea ahora la tiene.

### Y si el cerebro funciona con representaciones positivas, ¿no es mejor que adecuemos nuestro lenguaje a la mejor forma en que lo reciben nuestros hijos?

¿Por qué no le decimos a Marc que ayude a su hermano o que le deje estudiar, o cualquier imagen positiva?

ambién le podemos decir a Ainhoa que lleve el vaso con cuidado y lo deje en la mesa.

E incluso le podemos decir a Juan que lea un libro o haga los deberes antes de salir con los amigos.

Y si en positivo es más fácil la comunicación con nuestros hijos, ¿cómo le digo a mi mujer que no fume?

Y ¿cómo me digo a mí mismo, “NO les grites?”

**Alex Visús**

Coach familiar, educativo y de pareja