

## ÍNDICE

Para padres **2**

**B**ienvenid@s a la sexta entrega de la 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.

Para jóvenes **3**

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.

Para todos **4**

Recomendamos **5**

## FOTOS DE ACTIVIDADES

Últimas adquisiciones **6**



Cómo sacar partido a tu pc



Corto de vídeo



Mecanografía

Direcciones de interés **7**



Excursión a Kakueta



Cocina sin fuego



Guitar Hero

Actividades destacadas **7**

Opina tú **8**

Contacta con nosotros **8**



Excursión Vía Verde del Alhama



Fiesta del verano



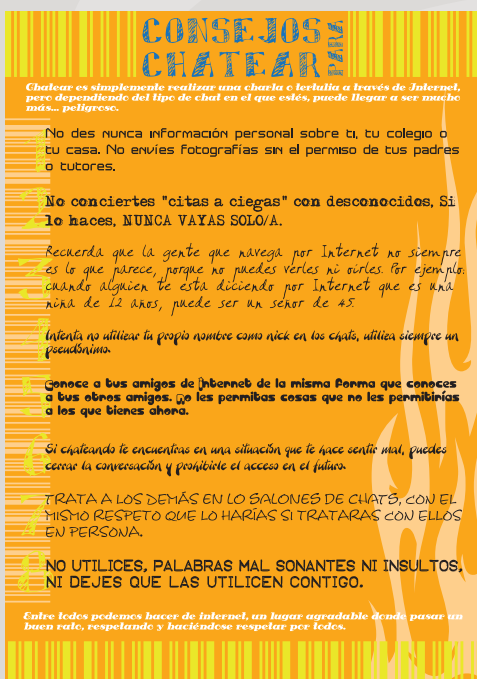
Trivial on-line

## PARA PADRES CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

El equipo de monitores del Centro Joven Lobete considera que una de nuestras labores más importantes, en cuanto a adolescentes se refiere, es la educación y transmisión de valores, sin olvidarnos de las nuevas tecnologías. En esta sección, os mostramos varios ejemplos de esta intervención.

**Explosión de creatividad.** Realización de mural por los alumnos del taller de graffiti para exponerlo de manera permanente en el aula de informática del Centro Joven Lobete.

Se pretendía que los participantes potenciaron su creatividad de una manera guiada, diseñándolo y confeccionándolo ellos mismos.



**Chateamos seguros.** Confección de cartel tamaño plotter para colgarlo de manera permanente en el aula de informática para que los usuarios del Centro Joven, tengan siempre presente estas pautas que persiguen una utilización responsable de las nuevas tecnologías.

Este cartel pretende ser un recordatorio sobre lo que debemos y no debemos hacer cuando nos encontremos chateando con cualquier persona.

Internet es una fuente de posibilidades que no debemos desaprovechar, pero debemos tener en cuenta un serie de recomendaciones para no encontrarnos con ninguna sorpresa desagradable.

**Comodidad y seguridad.** Confección de cartel tamaño A4 para colgarlo de manera permanente en la puerta del aula de informática.

Las personas que pasan muchas horas delante de un ordenador, deberían tener en cuenta estas pautas para no tener, a la larga, ningún problema muscular.

Con este cartel se persigue que los soci@s que entran en el aula de informática, vean de manera gráfica la posición correcta delante de un ordenador.



## PARA JÓVENES LOS JÓVENES Y EL ALCOHOL

Los jóvenes consumen alcohol por hacerse los importantes, por creerse más mayores y porque sus amigos también consumen y no quieren ser menos que ellos. Más jóvenes cada día lo consumen y les es muy fácil conseguirlo.

El alcohol es una sustancia, que si se consume en exceso altera tu estado de conciencia y puede dañar bastantes zonas de tu cuerpo.

### **Los efectos que puede producir a corto plazo son:**

- Altera tu frecuencia cardíaca
- Irrita tu sistema gastrointestinal
- Deprime tu sistema nervioso
- Hace torpe tu forma de pensar y de comportarte, lo que te pone en riesgo de accidentes
- Puedes embriagarte, y dependiendo de la cantidad que bebas puedes tener problemas respiratorios



### **Los efectos a largo plazo son:**

- Daña tu corazón, produce arritmias e insuficiencia cardíaca
- Daña tu memoria y tu aprendizaje
- Su consumo es crónico, te puede producir dependencia alcohólica
- Daña tu estómago, produce gastritis y úlceras
- Puedes tener graves problemas familiares y escolares

Si crees que tienes un problema con el alcohol te podemos ayudar, dirígete a nosotros te proporcionaremos la información necesaria



¿Estás harto de que tu madre te cotillee lo que hablas con tus amigos en las redes sociales? ¿No puedes permitir que tu hijo esté horas y horas frente al ordenador sin estudiar, o que acceda a contenidos no deseados? ¡Firma la paz!

Si bien las redes sociales han potenciado la comunicación y la interactividad, también han traído más de un quebradero de cabeza a padres e hijos. Los padres porque muchas veces no pueden saber exactamente qué contenidos consultan sus hijos en su red y con quién están hablando, por lo que, a veces, se exceden en su proteccionismo y se "lanzan" al cotilleo de la red social del hijo. Los hijos porque no pueden soportar que sus padres se entrometan continuamente en su intimidad y sepan con detalle con quién y cuándo se relacionan.

Este pacto incluye un "decálogo de normas fundamentales para comenzar una nueva relación basada en el respeto a la intimidad y a los espacios privados de cada componente de la familia y establecer así unos límites para que todo el mundo gane en tranquilidad y confianza".

Yo, \_\_\_\_\_ como madre confirmo que:

1. Me comprometo a no cotillear las cuentas de Tuenti, Facebook, Fotolog, Myspace o cualesquier otro espacio privado que mi hijo/a tenga en Internet.
2. El punto anterior incluye no mirar las cuentas de su entorno como las pertenecientes a amigos, amigas y otras historias personales.
3. Me comprometo a saber cómo funcionan las redes sociales anteriores para conocer sus límites de privacidad y ganar en tranquilidad de cara al futuro.
4. Procuraré interesarme en lo que hace mi hijo/a en Internet con el fin de aprender y poder ayudarle cuando lo necesite, siempre sin sobrepasar sus derechos de privacidad.
5. En resumen, en adelante, mis relaciones con mi hijo/a e Internet serán de mutua confianza y de una convivencia pactada.

Yo, \_\_\_\_\_ como hijo/a confirmo que:

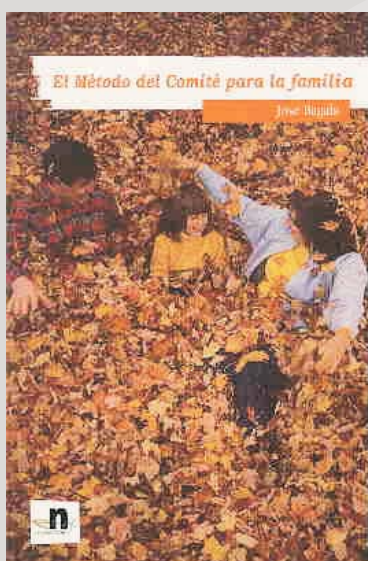
1. Me comprometo a controlar el tiempo y los horarios en los que estoy delante del ordenador y a no desatender mis obligaciones en casa, estudios y/o trabajo.
2. Autorizo la creación de espacios comunes en Internet donde poder comunicarme con mi familia y compartir fotografías y otros archivos.
3. Tendré cuidado de seguir una serie de reglas básicas para evitar acceder a contenido no deseado y no entrar en contacto con personas desconocidas.
4. Pediré ayuda cuando me surja algún problema en alguna red social o tenga alguna duda que resolver.
5. En resumen, en adelante, mis relaciones con mi madre e Internet serán de mutua confianza y de una convivencia pactada.

Y en base a los puntos anteriores, ambas partes firman este Tratado de Paz de carácter atemporal e indefinido con el fin de conseguir una paz duradera en el tiempo.

Firmas:

## LIBROS RECOMENDADOS

En nuestra biblioteca del Centro Joven, tenéis a vuestra disposición una amplia selección de libros, muchos de ellos, especializados en el trato con adolescentes. Tenéis la opción de poder llevároslos a casa para leerlos tranquilamente. Además de esto, os ofrecemos un servicio de asesoría psicopedagógica, que mediante cita previa, os orientaremos sobre las mejores estrategias a seguir ante diversos temas relacionados con vuestros hijos.



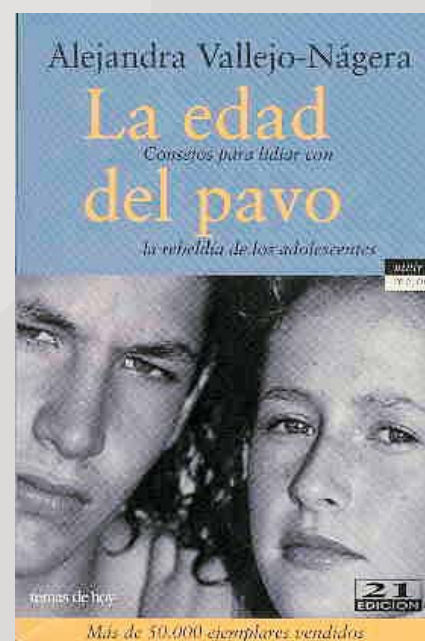
Hace más de treinta años me pregunté por qué se estropeaba el buen ambiente que reinaba en mi familia. Lo pensé y llegué a la conclusión de que casi siempre era por una tontería. También pensé cómo nos lo podíamos permitir, y cómo reaccionaríamos si esas tonterías se convirtieran en verdaderos motivos. Observé con más detalle las relaciones entre la familia, me dí cuenta de que se podían mejorar fácilmente y que si hacemos pequeñas modificaciones en nuestra conducta tendremos un futuro mejor. Todo esto es lo que me ha llevado a escribir este libro, que sirve para buscar soluciones a tiempo a los pequeños problemas antes de que sea demasiado tarde. En este libro expongo los problemas familiares más comunes y propongo la manera de tratarlos con mis propias experiencias.

"Mis padres me molestan", "no comprenden lo que me pasa", "me tratan como si todavía fuera un bebé": así expresan muchos jóvenes en la *edad del pavo*.

"Miente como un bellaco", "pasa de todo", "detesta cualquier gesta de ternura": así se quejan los padres de muchos de estos jóvenes.

¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros hijos adolescentes a superar con éxito esa complicada empresa vital caracterizada por la rebeldía y la insolencia, pero también por las dudas, los temores y las frustraciones? Ésta es la pregunta que intenta responder Alejandra Vallejo-Nágera, excelente conocedora del universo infantil y juvenil, en las páginas de esta obra.

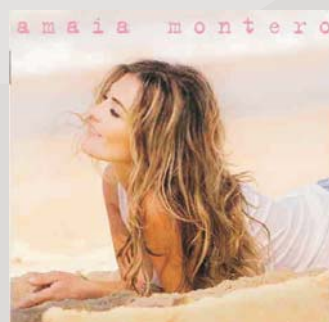
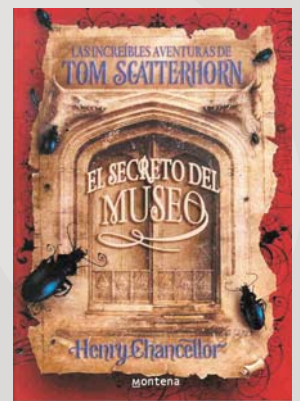
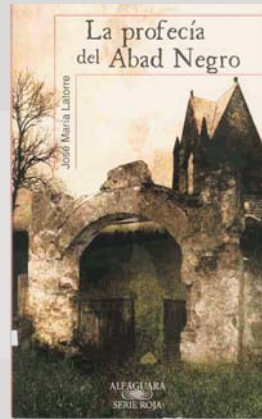
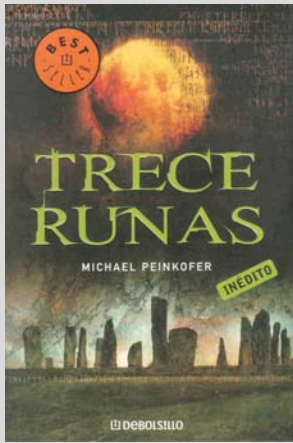
Un libro fundamental para entender las preocupaciones y los sentimientos de padres, hijos y educadores, y hacer más fácil la tarea-no imposible-devivir con adoscelente.





RECOMENDAMOS

Pretendemos con esta sección, desempolvar viejas reliquias para recordaros que en el Centro tenéis una gran cantidad de libros, música y juegos para disfrutar.



## 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.wasabi.com**

Es una red social en la que puedes compartir aficiones o gustos con otras personas, y una vez te apuntas, puedes escribir blogs y subir fotos y vídeos en tu usuario.

### **www.fundacionadecco.es**

Con esta página web podrás encontrar empleo más fácilmente con los trucos y consejos que te ofrecen. Además, también te dan la opción de enviar tu currículum para ayudarte en la búsqueda.

### **www.yourfonts.com**

Es una página en la que puedes escribir tu tipo de letra en una plantilla que te tienes que descargar. Pones una letra de cada tipo, la escaneas y te mandan la tipografía en formato linux, windows o mac.

### **www.terra.es/giga**

En esta página te ofrecen un disco duro virtual de 5 gigas gratis. Úsala para subir tus ficheros y poder abrirlos en cualquier ordenador con acceso a internet.

### **www.123people.es**

Se trata de un buscador de personas de toda Europa. Puedes buscar amigos de la infancia o familiares. Busca cualquier dato en la red de esa persona como nº de teléfono, domicilio, vídeos...

### **www.megadownload.com**

Descárgate cualquier tipo de archivo con una velocidad espectacular. Libre de virus y gratuitamente.

### **www.cloudo.com**

¿Te imaginas tener tu propio ordenador instalado en internet? Con esta página puedes registrarte, poner un sistema operativo online y poder meterte en tu ordenador a través de internet.

### **www.miparentela.com**

Es una página en la que puedes crear tu propio árbol genealógico. Solo tienes que ir introduciendo los datos y el árbol irá creciendo.

## ACTIVIDADES DESTACADAS

En el mes de julio utilizaremos internet para buscar páginas donde nos enseñen a realizar "**trucos de magia**". Aprenderemos cómo se desarrollan para poder hacérselos a amigos y familiares.

Durante el mes de julio y agosto, todos los miércoles podréis venir con nosotros a pasar un día en la "**piscina**". Realizaremos juegos y pasaremos un día muy divertido todos juntos.

En el mes de agosto os ofrecemos el taller de "**siluetas pop**", os haréis fotos, las descargaremos en el ordenador, las siluetearemos, para posteriormente, realizar un montaje con vuestras siluetas en diferentes colores. Luego os las podréis llevar a casa.

Los días 27 y 28 de agosto, con la colaboración de la asociación de deportes de orientación de La Rioja, nos prepararemos para participar en un "**campeonato intercentros de orientación**", en el que competiremos buscaremos pistas contra el resto de los Centros Jóvenes de la ciudad.

### “He soñado contigo”

He soñado contigo, sin saber que soñaba....  
En la gran chimenea saltaban las llamas,  
la tarde se movía detrás de la ventana. Te he visto en mis  
sueños como un fantasma,  
alto junco ceñido al aire de mi alma.  
Te he visto iluminada por estrellas lejanas,  
turbado con la fiebre de mi propia nostalgia. Sobre la alfombra  
quieta, te sueño arrodillado.  
Te sueño como a una princesa de las de cuentos de hadas,  
como a una doncella con el cabello de plata. Quiero quererte  
mucho hasta quedar exhausto,  
¡Qué bien sentirme siempre, Dios mío enamorado!  
Me da miedo el vacío que me queda en el alma,  
el frío que me hiela cuando el hechizo pasa. Yo quiero amarte  
mucho con un amor sin pausa,  
con un amor sin término como los Dioses aman,  
como los astros, como las bestias y como las plantas. Siento  
celos del leño que acaricia la llama,  
igual me abrazarías, si tú me acariciaras.

**Jorge Martínez Baños [14]**

**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 Laura, Jonathan 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](mailto:cjlobete@logro-o.org)

**Por teléfono:** 941 249 630