

# ELCHE JOVEN

BOLETÍN DE INFORMACIÓN JUVENIL

Nº 121 4 de Junio de 2021

Centro de Información Juvenil  

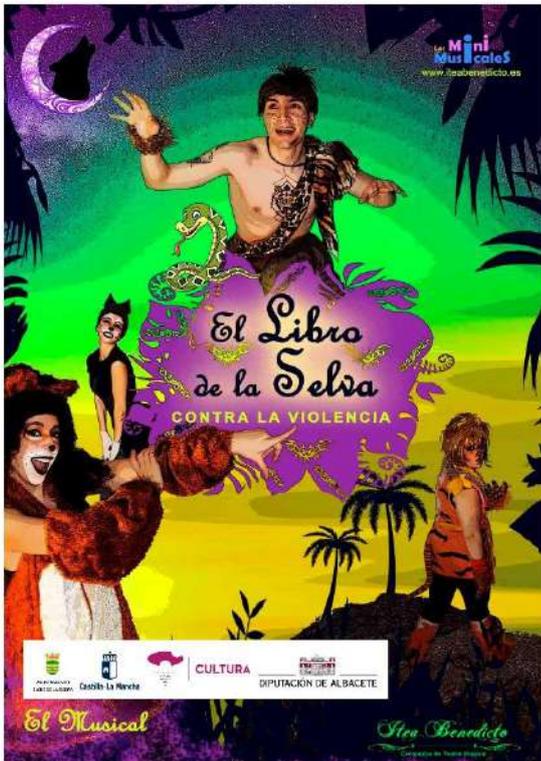
[www.elchedelasierra.es](http://www.elchedelasierra.es)

 AYUNTAMIENTO DE ELCHE DE LA SIERRA

## ACTIVIDADES EN ELCHE DE LA SIERRA

### TEATRO INFANTIL

# TEATRO INFANTIL



**VIERNES 4 DE JUNIO**

HORA: 20'30 H.  
PARQUE MUNICIPAL

NOTA: Se cumplirá con el protocolo de seguridad contra el COVID-19

### TALLER DE ASTRONOMÍA

# TALLER DE ASTRONOMÍA

## Y OBSERVACIÓN ASTRONÓMICA CON TELESCOPIOS Y PRISMÁTICOS

DIRIGIDO A JÓVENES A PARTIR DE 14 AÑOS Y ADULTOS  
LIMITADO A 12 PERSONAS

**VIERNES 11 JUNIO**

INSCRIPCIÓN: 3 €  
Se abona en el momento de la inscripción

**SALIDA HACIA EL MIRADOR:** Plateta del Gorrinero.

**HORA:** 20'00 h. (se ruega puntualidad).

**TALLER "EL UNIVERSO DESDE TUS PIES":**

- Del Big Bang hasta hoy.
- El día y la noche.
- Husos horarios. Explicación y práctica.
- Puntos cardinales.
- Calendario.
- Inclinación del eje terrestre.
- La luna.
- Planetas menores y mayores.
- Constelaciones.
- Los signos del zodiaco.
- Lo que nuestros ojos no pueden ver.

**OBSERVACIÓN ASTRONÓMICA:**

Con telescopios y prismáticos observaremos el cielo nocturno (planetas, estrellas, constelaciones...)

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:**

Centro de Información Juvenil - Casa de la Cultura.

**NOTA:** Se ruega llevar calzado cómodo, linterna y agua. Las personas que lo deseen pueden llevar bocadillos.

### CONCIERTO DE ÓRGANO HISTÓRICO

**CICLO DE CONCIERTOS PROVINCIALES DE ÓRGANO BARROCO 2021**

**Elche de la Sierra**  
Identificam qualitat Quaterna

5 junio // 20:00h

organitzador  
Marta Angeles Jaén Morcillo

**Elche de la Sierra - Festival de Santa Catalina**  
**CONCIERTO DE ÓRGANO HISTÓRICO Sábado 5 de Junio de 2021 a las 20 h.**

Organista: **M<sup>a</sup> Angeles Jaén Morcillo**

**PROGRAMA: "Despertando un gran legado musical..."**

- FRANCIA**  
Escuela Pariana (S. XVIII)  
- Festivité Double Majestre
- CROACIA**  
Escuela Croata (S. XVIII)  
- Sonata per il flauto
- FRANCIA**  
Escuela Española (S. XVIII)  
- Après la pluie et le soleil vent le beau temps...
- ESPAÑA**  
Escuela Española (S. XVIII)  
- Canción para ecos
- FRANCIA**  
Escuela Española (S. XVIII)  
- Du style - bataille
- INGLATERRA**  
Escuela Inglesa (S. XVIII)  
- Adagio
- ESPAÑA**  
Escuela Italiana (S. XVIII)  
- Tocata (2<sup>a</sup> movimiento)
- ITALIA**  
Escuela Italiana (S. XIX)  
- Insinuaciones di un "Grand Organo"

**M<sup>a</sup> ANGELES JAÉN MORCILLO - ORGANISTA**

Organista

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

M<sup>a</sup> Angeles Jaén Morcillo es Organista de la Catedral de Elche de la Sierra, de la Catedral de Sagunto y de la Catedral de Sagunto. Ha sido organista de la Catedral de Sagunto durante más de 20 años. Ha sido organista de la Catedral de Sagunto durante más de 20 años. Ha sido organista de la Catedral de Sagunto durante más de 20 años.

UN REFERENTE EN PRODUCCIÓN ECOLÓGICA DE LA REGIÓN QUE EMPEZÓ CON EL MOVIMIENTO PACIFISTA DE LOS 80: 'EL RINCÓN DEL SEGURA'



Una de las Placas al Mérito de Castilla-La Mancha ha recaído este 31 de Mayo en una panadería ubicada en la pedanía de Villares, en la localidad de Elche de la Sierra.

[Pincha aquí](#)

EL SUEÑO SE HIZO HISTORIA



La tradición es como una semilla; puede tardar siglos en convertirse en árbol. A veces, una costumbre germina veloz y en apenas un suspiro es cultura multitudinaria, una frondosa sombra donde cobijarnos.

[Pincha aquí](#)

ELCHE DE LA SIERRA VIVIRÁ OTRO CORPUS SIN ALFOMBRAS



La Asociación de Alfombras de Serrín de Elche de la Sierra confirmó que la celebración no podrá llevarse a cabo de la forma tradicional y solo se mantendrán la celebración litúrgica y "una muestra simbólica".

[Pincha aquí](#)

¿BUSCAS UN IMPULSO PARA TU CARRERA PROFESIONAL?




[lanzaderawit.campusfad.org](http://lanzaderawit.campusfad.org)  
 Accede a una de las 100 becas para jóvenes rurales escribiendo REDI junto a tu nombre en el formulario.

## ¿BUSCAS UN IMPULSO PARA TU CARRERA PROFESIONAL?

LanzaderaWit es un programa de CAPACITACIÓN para lanzar la carrera profesional de JÓVENES y acceder a PUESTOS DE TRABAJO altamente demandados, con el acompañamiento de instructores y expertos del sector en el proceso.

Dirigido a JÓVENES de 18 a 35 años:

- Con competencias digitales básicas.
- Con interés en las Tecnologías de la Información.
- En desempleo o con empleo de alta temporalidad.
- Prioridad a mujeres en situación de vulnerabilidad.



CONSIGUE TU BECA



GRANDES BENEFICIOS

FORMACIÓN online gratis en SOPORTE IT acreditado por Google.

TUTORIZACIÓN durante la formación.

MENTORIZACIÓN con expertos en Recursos Humanos y en área tecnológica.

Ampliación de tu red de NETWORKING.





Información y dudas para conseguir tu BECA: [lanzaderawit@fad.es](mailto:lanzaderawit@fad.es)

GUÍA POR ITINERARIOS DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA





DIPUTACIÓN DE ALBACETE UNIÓN EUROPEA

Plazo de solicitudes hasta el 7 de junio

## ITINERARIO

# Guía por itinerarios de baja y media montaña

AFDA0611

CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD DE NIVEL 2

**Infórmate en:** Plaza Mayor 1  
 02530 Nerpio, Albacete  
 Teléfono: 967.43.80.01 / 698.98.60.49  
 Email: [nerpio@dipualba.es](mailto:nerpio@dipualba.es) / [info@grupoindiver.com](mailto:info@grupoindiver.com)

Beca de asistencia para participantes residentes en Nerpio

Beca de asistencia y transporte para participantes no residentes en Nerpio

FONDO SOCIAL EUROPEO  
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro





- Convocatoria de empleo para el puesto de personal técnico/a, taquilla, producción, jefe/a de sala y acomodación plazo de presentación hasta el 14 de junio.
- Convocatoria de empleo para el puesto de personal técnico de iluminación, de sonido y audiovisuales, maquinista, sastrería, asistente técnico/a, personal de limpieza, jefe/a de espacio escénico y coordinador/a técnico/a plazo de presentación hasta el 6 de junio.

[Pincha aquí](#)

## AYUDAS Y SUBVENCIONES

ECONOMÍA, EMPRESAS Y EMPLEO/ [www.castillalamancha.es](http://www.castillalamancha.es)

**¡Nueva convocatoria de ayudas para la conciliación familiar y laboral!**  
Con una dotación presupuestaria de 4,5ME, multiplicando por 4 la dotación de la convo anterior

Línea 1: ayudas para personas con reducción de jornada laboral o en situación de excedencia, que van desde los 200 a los 500 euros

Línea 2: ayudas para contratar a personas para el cuidado de hij@s o familiares, que van de los 100 a los 70 euros al mes

[Pincha aquí](#)

**Ayudas para empresas, pymes y autónom@s de la región afectad@s por el Covid-19**

Dotación presupuestaria de 206 millones de euros

Ayudas directas de carácter finalista

**Incluidos 395 CNAEs**

Será necesario **mantener la actividad** correspondiente a las ayudas **hasta el 30 de junio de 2022**

**Cuantías de las ayudas**

- Hasta 3.000 euros para actividades que tributan con estimación objetiva
- De 4.000 a 200.000 euros para actividades que tributan con estimación directa, demostrando la caída del volumen de operaciones en 2020 con respecto a 2019

[Pincha aquí](#)

**Ayudas para el empleo de personas jóvenes cualificadas**

Dotación presupuestaria de 5,3 millones de euros

**Requisitos**

- Estar inscrit@ en el Sistema Nacional de Garantía Juvenil
- Tener entre 18 y 30 años
- Estar en posesión de título universitario, FP de grado medio o superior o títulos oficialmente reconocidos y equivalentes

**Entidades beneficiarias y cuantía de la ayuda**

- Entidades locales de Castilla-La Mancha, empresas, cooperativas...
- La cuantía de la ayuda será de 10.000 euros por cada contrato temporal formalizado con, al menos, 12 meses de duración

[Pincha aquí](#)

ECONOMÍA, EMPRESAS Y EMPLEO/ [www.castillalamancha.es](http://www.castillalamancha.es)

**¿Conoces nuestro Programa 'Retorno de Talento'? Dotado con 526.000 euros y consta de 3 líneas de ayudas:**

Línea 1: hasta 10.000 euros por la contratación de una persona retornada a jornada completa [Pincha aquí](#)

Línea 2: hasta 6.000 euros para personas retornadas que inicien actividad por cuenta propia [Pincha aquí](#)

Línea 3: hasta 3.000 euros de ayuda para el "Pasaporte de vuelta" [Pincha aquí](#)

ECONOMÍA, EMPRESAS Y EMPLEO/ [www.castillalamancha.es](http://www.castillalamancha.es)

Más info en la DG de Programas de Empleo: 925 26 56 85 [dgpe.economiaempresasempleo@jccm.es](mailto:dgpe.economiaempresasempleo@jccm.es)

**Nuevas ayudas dirigidas a personas que han perdido su puesto de trabajo, viéndose afectadas por un ERTe con motivo del Covid-19, dotadas con 3,5 millones de euros**

Podrán solicitarse tras su publicación en el Diario Oficial de Castilla-La Mancha y a través de la sede electrónica de la JCCM

- Las ayudas son de 300 euros, si la persona beneficiaria no tiene hijos a su cargo, y de 400 euros en el caso de tenerlos

## ESTRATEGIA DE EMPRENDIMIENTO Y EMPLEO JOVEN GARANTÍA JUVENIL

**ESTRATEGIA DE EMPRENDIMIENTO Y EMPLEO JOVEN**  
*garantía juvenil*

Está enfocada a que todos los jóvenes no ocupados ni integrados en los sistemas de educación o formación, puedan recibir una oferta de empleo, educación o formación, incluida la formación de aprendiz o periodo de prácticas, tras acabar la educación formal o quedar desempleados. La recomendación europea que estableció el programa, requiere **que cada joven pueda recibir una oferta en un periodo de cuatro meses a partir de su inscripción.**

[Pincha aquí](#)

**"READY, PREPARADOS PARA EXPORTAR"**



El Gobierno de Castilla-La Mancha a través del Instituto de Promoción Exterior de Castilla la Mancha (IPEX) pone en marcha, por segundo año consecutivo, una nueva edición de programa "READY, Preparados para Exportar".

Esta segunda edición, nace como fruto de los buenos resultados obtenidos en su primera edición en el año 2020, gracias a la cual se pudo acompañar y tutorizar a 50 empresas en los primeros pasos de su internacionalización.

El Programa READY – Preparados para exportar va dirigido a empresas no exportadoras o con poca experiencia internacional, con el objetivo de que puedan contar con un servicio de información y consultoría de comercio exterior a medida para prepararse en el camino de la internacionalización de su empresa. [Pincha aquí](#)

**CURSO DE PRODUCCIÓN HORTOFRUTÍCOLA SOSTENIBLE**

Os invitamos a participar en este curso que te capacitará en la puesta en marcha de huertos. Llama e infórmate: 655 580 974.

**TE INVITA A PARTICIPAR EN ESTE CURSO:**

**PRODUCCIÓN HORTOFRUTÍCOLA SOSTENIBLE**  
del lunes 28 de junio al viernes 2 de julio · 2021  
Letur - Albacete

**Autóctono**  
de 30 h GRATUITO

**Inscripción gratuita**

Dirigido a: Personas con o sin conocimientos en hortofrutícolas de 18 a 75 años.  
Imparte: Isabel Hernández Martínez, Olga Fuentes Esquivias.  
Inscripción: GRATUITA.  
Plazas limitadas. Posibilidad de transporte compartido gratuito.

**Temario:**  
MÓDULO I: INTRODUCCIÓN A LA PRODUCCIÓN DE UN HUERTO  
- ¿Por qué producir en un huerto?  
- Tipos y variedades de huertos en Castilla-La Mancha.  
- Tipos de huertos: urbanos, rurales, comunitarios, etc.  
- Tipos de huertos: urbanos, rurales, comunitarios, etc.  
- Tipos de huertos: urbanos, rurales, comunitarios, etc.

**MÓDULO II: CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LOS ALIMENTOS PRODUcidos EN EL HUERTO**  
- Cosecha y almacenamiento de los alimentos.  
- Tipos de alimentos: frutas, verduras, hortalizas, etc.  
- Tipos de alimentos: frutas, verduras, hortalizas, etc.

**MÓDULO III: TRÁGICOS DEL HUERTO**  
- Tipos de plagas: insectos, ácaros, etc.  
- Tipos de plagas: insectos, ácaros, etc.

**MÓDULO IV: INTRODUCCIÓN A LA PRODUCCIÓN DE UN HUERTO**  
- Tipos de alimentos: frutas, verduras, hortalizas, etc.  
- Tipos de alimentos: frutas, verduras, hortalizas, etc.

**CaixaBank fundación montemadrid**

**¡Síguenos!**

entretodos.asociacion@outlook.com - 655 580 974 - 900 264 326

**SALUD**

**¿QUÉ SUCEDE CUANDO DEJAS DE FUMAR?**

**DESPUÉS DE:**

- 20 MINUTOS:** Tu ritmo cardíaco y presión sanguínea bajan.
- 8 HORAS:** El oxígeno en tu sangre vuelve a la normalidad, y la nicotina y el monóxido de carbono se reduce a la mitad.
- 48 HORAS:** La nicotina desaparece, y el gusto y el olfato mejoran.
- 72 HORAS:** Respirar es más sencillo, los bronquios se relajan y se incrementa la energía.
- 3 A 9 MESES:** Disminuyen los problemas respiratorios y la tos.
- 1 AÑO:** El riesgo de paro cardíaco se reduce a la mitad en comparación con el de un fumador.
- 5 AÑOS:** Se reduce a la mitad el riesgo de sufrir cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga.
- 10 AÑOS:** Baja a la mitad el riesgo de morir por cáncer de pulmón en comparación con el de un fumador.
- 15 AÑOS:** El riesgo de un paro cardíaco es igual al que tiene una persona no fumadora.

FUENTE: AMERICAN CANCER SOCIETY MARGARITA NAUPRES - PGA © 2018



**CÓMO IDENTIFICAR A TUS CONTACTOS ESTRECHOS**

**SI TIENES COVID-19:**  
Quédate en casa y sigue las recomendaciones para el aislamiento domiciliario. Haz saber a tus contactos estrechos que tienes COVID-19, para que puedan ponerse en cuarentena en casa y contactar con su centro de salud.

**¿QUIÉNES SON TUS CONTACTOS ESTRECHOS?**  
Son todas las personas que hayan estado en contacto contigo desde 48 horas antes de iniciar los síntomas, o si no tienes síntomas, de la realización del test. Se considera que una persona ha sido contacto estrecho cuando:  
- Ha proporcionado cuidados sin las medidas de protección adecuadas.  
- Ha estado en el mismo lugar que la persona enferma a menos de 2 metros y durante un tiempo total acumulado de más de 15 minutos en 24 horas, sin las medidas de protección adecuadas.

**HAZ UNA LISTA DE TUS CONTACTOS ESTRECHOS A INFORMAR. PIENSA EN:**  
- ¿Quién vive contigo?  
- ¿Has ido al colegio o al trabajo?  
- ¿Has quedado con gente (para comer en un bar/restaurante, para hacer ejercicio, en una casa, etc.)?  
- ¿Has ido al dentista, a la peluquería, etc.?  
- ¿Has compartido coche con otras personas?

**DILE A LAS PERSONAS CON LAS QUE HAS ESTADO EN CONTACTO ESTRECHO QUE PUEDE QUE HAYAN ESTADO EXPUESTAS A COVID-19**  
Avisando a tus contactos de que puede que hayan estado expuestos a COVID-19, estás ayudando a protegerles a ellos y a otras personas de tu comunidad. Puedes llamar, enviar un mensaje de texto o un email a tus contactos.

**UN EJEMPLO DE QUÉ DECIR A TUS CONTACTOS:**  
"Hola, ... Me han diagnosticado COVID-19 (tengo un test positivo) el día xxxx. Como estuvimos juntos el día xxxx, quiero decírtelo, para que consultes con tu centro de salud y tomes medidas para proteger a tu familia y a otras personas que te rodean. El Ministerio de Sanidad recomienda que te quedes en casa haciendo cuarentena, separado/a de tus convivientes a ser posible en una habitación individual, durante 10 días, excepto para recibir atención médica, y continuar vigilándote hasta el día 14 por si apareciesen síntomas de COVID-19."

**FRENEMOS LA TRANSMISIÓN DEL COVID-19**

Infografía basada en: How To Talk To Your Close Contacts. CDC. cdc.gov/coronavirus  
Consulta fuentes oficiales para informarte @sanidadgob 12 abril 2021





**Autora:** Elia Barceló

Elia Barceló (Alicante, 1957) estudió Filología Anglogermánica. Es la autora de ciencia ficción más destacada de las letras españolas, merecedora del Premio Ignotus y del Edebé, sus relatos han sido publicados en numerosas revistas.

Elia Barceló nació en 1957. Estudió Filología Anglogermánica en la Universidad de Valencia (1979) y Filología Hispánica en la Universidad de Alicante (1981). Se doctoró en literatura hispánica por la Universidad de Innsbruck, Austria (1995).

**Argumento:** Un homenaje a Frankenstein y una lección de historia. Una novela que reflexiona sobre la igualdad entre sexos y clases.

Como si se tratara de Alicia cayendo por la madriguera, Nora viaja a finales del siglo xviii. Allí tendrá que disfrazarse de hombre y también de señorita; y adaptarse a las vestimentas y costumbres de la época para ayudar a su amigo Max a solucionar el problema con la criatura que su irresponsable amigo Víctor ha creado y abandonado en su laboratorio.

*El efecto Frankenstein* abre un eje de diálogo entre dos épocas y nos hace reflexionar sobre la desigualdad de género, tanto en el ámbito profesional como social. Asimismo, como en la obra de Shelley, también reitera la obligación moral de cumplir con las responsabilidades y consecuencias de nuestras acciones.

### EL EFECTO FRANKENSTEIN



**Autora:** Ana Morató García

Anna Morató García trabajaba en el mundo del marketing, hasta que se descubrió repitiendo a los niños un mismo mensaje sobre ayudar en casa y cómo aprender a ser felices. Con el embarazo de su hija, quiso transmitirle desde su nacimiento la importancia de ser positiva ante los momentos difíciles que le traería la vida. Así, empezó a escribir para sus hijos, para enseñarles los valores más importantes para ser felices en su vida.

**Argumento:** Seis cuentos para los más pequeños sobre las emociones y cómo aprender a gestionarlas. Un libro para educar las emociones desde la positividad.

**Porque ser feliz no solo es estar contento cuando las cosas van bien.**

*De mayor quiero ser... feliz* reúne 6 entrañables cuentos para conseguir que los niños aprendan a ser felices desde pequeños. Temas tan importantes como el poder de las palabras, el valor de las cosas, la actitud frente a los otros, la confianza en uno mismo, la autoestima y la gestión de la frustración, explicados de forma amena y comprensible para todos.

**Pequeñas historias que te ayudarán a crear un ambiente positivo en casa y a prepararlos para el futuro.**

### DE MAYOR QUIERO SER... FELIZ

## CÓMO ORDENAR TUS LIBROS Y LAS ESTANTERÍAS MÁS ORIGINALES PARA EL SALÓN O EL DORMITORIO



*Letraheridos* y *letraadictos*, ratas de biblioteca, gentes leídas, bibliófilos, intelectuales, aventureros, estudiantes, fantasiosos... Hay tantas formas de referirse a la pasión por la lectura como modos de ordenar los libros. Ya lo decía la escritora **Marguerite Yourcenar**, "la mejor manera de conocer a una persona es ver sus libros". No sólo por sus títulos, con un simple vistazo a las estanterías, ya podemos hacernos una idea de a qué tipo de persona nos enfrentamos: si a **un delicioso caos** con libros desperdigados aquí y allá como bestias en una jungla insondable o si a **un esteta afectado** con ejemplares dispuestos por color y tonalidades en constante ataque de Stendhal.

[Pincha aquí](#)

## TURISMO

**LA SIERRA DEL SEGURA, UN DESTINO TURÍSTICO QUE OFRECE NATURALEZA Y MUCHO MÁS**



Situada en el extremo sur de la provincia de Albacete, la Sierra del Segura es una comarca que contiene montañas de más de 2.000 metros, fértiles valles, extensos bosques y profundos cañones. Para dar todo esto a conocer, la Asociación de Turismo de la Sierra del Segura vuelve a promocionar en Fitur los encantos de esta comarca, que cada año gana más viajeros.

[Pincha aquí](#)

## TECNOLOGÍA

**15 GENIALES APLICACIONES WEB COMPLETAMENTE GRATIS QUE PUEDES USAR EN CUALQUIER SISTEMA OPERATIVO**



Hoy te vamos a contar sobre **15 apps para el navegador que son geniales y completamente gratuitas.**

[Pincha aquí](#)

Con la pandemia, la comunidad educativa se ha visto obligada a conocer de primera mano las herramientas que les facilitan llevar a cabo las clases desde casa o en régimen semipresencial. Una de ellas es Zoom, un software de videollamadas y reuniones virtuales que, entre sus características, destaca por la posibilidad de organizar videoconferencias con hasta 100 participantes y 40 minutos de duración (el plan de pago permite reunirse hasta con 500 personas en una única llamada)...

[Pincha aquí](#)



## CIENCIA, CULTURA Y EDUCACIÓN

**JUNIO · JUNY · EKAINA · XUNU · XUNU · JUNE 2021**

L 31 M 1 Mi 2 J 3 V 4 S 5 D 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

CALENDARIO CIENTÍFICO DEL MES DE JUNIO

L 21 M 22 Mi 23 J 24 V 25 S 26 D 27

28 29 30 1 2 3 4

**Naciones Unidas** Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos 7 de junio

**DÍA MUNDIAL DE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS**

La ciencia y la tecnología alimentarias modernas han contribuido enormemente a la inocuidad de los alimentos. Cada 7 de junio se celebra el **DÍA MUNDIAL DE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS** para llamar la atención e impulsar acciones que ayuden a prevenir, detectar y gestionar los riesgos transmitidos por los alimentos, con el objetivo de la salud humana, la prosperidad económica y el desarrollo sostenible.

<https://www.un.org/observances/food-safety-7j>

## LEY ORGÁNICA DE PROTECCIÓN INTEGRAL DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA FRENTE A LA VIOLENCIA. ASPECTOS DESTACABLES Y NOVEDOSOS



La **Ley Orgánica de protección integral de la infancia y la adolescencia frente a la violencia** ha tardado 11 años en ver la luz pero por fin es una realidad. También conocida como 'ley Rhodes' (en referencia al pianista que sufrió abusos sexuales cuando era niño). Entre los 60 artículos, 9 disposiciones adicionales y 24 disposiciones finales se desarrollan medidas de **prevención, sensibilización, detección y reparación** frente a todos los tipos de maltrato que sufren los menores, incluidos los que se ejercen utilizando las **nuevas tecnologías** como las **redes sociales**.

[Pincha aquí](#)

## CONCURSO

**BUSCANDO PASTWOMEN**  
CONOZCO A LAS MUJERES DEL PASADO



Si tienes entre 14 y 18 años y/o estás estudiando el segundo ciclo de ESO, Bachillerato o Ciclos Formativos de Grado Medio en un colegio, instituto o cualquier centro formativo de enseñanza oficial, contesta de manera creativa e innovadora a una de las 3 preguntas sobre la vida y labor de las mujeres del pasado que te lanzan nuestras investigadoras... ¿Cómo lo haces? Sigue estos 5 pasos:

[Pincha aquí](#)

Elige tu pregunta Documentate Crea tu video Sébela Signa en RSS

## ¿QUÉ DECIRLE A UNA JOVEN PARA IMPULSARLA A OPTAR POR UNA CARRERA EN CIENCIA Y/O TECNOLOGÍA?

ELIZABETH BLACKWELL	JANE GODDALL	RACHEL CARSON	GRACE HOPPER	VALENTINA TERESHKOVA	SALLY RIDE	DOROTHY HODGKIN	ALICE BALL
CHIEN-SHIUNG WU	MARIE CURIE	ADA LOVELACE	JOELVN BELL BURNELL	LISE MEITNER	FLOSSIE WONG-STAAAL	ROSALIND FRANKLIN	KALPANA CHAWLA
MARYAM MIRZAKHANI	SILVA CHAVARRÍA GONZÁLEZ	NANCY HITSCHFEL DKAHLER	CLARA ZOMER REZLER	CECILIA GRIERSON	IDA HOLZ BARD	¿y tú?	

La Cátedra UNESCO Mujer, Ciencia y Tecnología en América Latina ha participado en esta campaña a través de unas breves entrevistas realizadas a expertas latinoamericanas en el campo de la investigación en género, ciencia y tecnología.

[Pincha aquí](#)

# Educar en el uso de Whatsapp



## ● Identidad



Proporciona tus datos solo con personas conocidas y confiables.

## ● Normas



Establece normas para el uso de las redes sociales.

## ● Mensajería instantánea



Utiliza la mensajería solo cuando tengas algo importante que comunicar.

## ● Contenido



Comparte información que sea relevante, significativa y necesaria.

## ● Valores



Busca ser respetuoso con los demás, responsable con lo que compartes y veraz con lo que afirmas.

## ● Imágenes y videos



Cuida el contenido visual que envías y el que recibes.

## ● Grupos



Son para compartir intereses, tareas y proyectos. No los utilices de manera ofensiva.

## ● Problemas



Los problemas se resuelven cara a cara, con la persona. No utilices este medio para ello.

## ● Relación



El medio es para acercarnos, y crear relaciones amistosas. No generes conflictos juzgando.

## ● Ubicación



Nunca compartas tu ubicación

Colegios  
**SALESIANOS**  
de Guadalajara

## JUVENTUD EDITA UNA GUÍA DIDÁCTICA PARA PREVENIR LA VIOLENCIA ESTÉTICA



La Guía es un recurso coeducativo y complementario al taller sobre la violencia estética que se está impartiendo en diversos centros sobre el documental "La imposición de la Belleza"

[Pincha aquí](#)



## LAS 8 HABILIDADES QUE TE AYUDARÁN A GESTIONAR EL ESTRÉS

### INTELIGENCIA EMOCIONAL



Conocer bien tus fortalezas y áreas de mejora; gestionar tus emociones y su influencia sobre ti y sobre los demás.

### CENTRAMIENTO



Definir un propósito, evitar distracciones innecesarias, poner foco, tomar conciencia plena del momento.

### COMUNICACIÓN CONSTRUCTIVA



Saber decir no, dar tu opinión de forma asertiva, saber realizar y encajar críticas, pedir información clara sobre roles y funciones, solicitar autonomía.

### RELACIONES SALUDABLES



Desarrollar tu conciencia externa, conectar con los demás, cultivar relaciones positivas, empatizar y desarrollar confianza.

### TOMA DE DECISIONES



Ocuparte y no preocuparte, afrontar y resolver problemas, negociar y gestionar los desacuerdos y el conflicto.

### EFICIENCIA PERSONAL



Fijar objetivos inteligentes, priorizar, jerarquizar tareas, simplificar, clarificar procesos, delegar y organizarte bien.

### BALANCE Y ACTIVIDAD



Establecer balance entre tiempo de trabajo y de no trabajo, descansar, relajarte, respirar, realizar ejercicio y actividades gratificantes.

### POSITIVIDAD Y GRATITUD



Desarrollar una actitud positiva, mostrar gratitud por lo que tienes, dar las gracias a los demás y relativizar tus problemas.



incolid

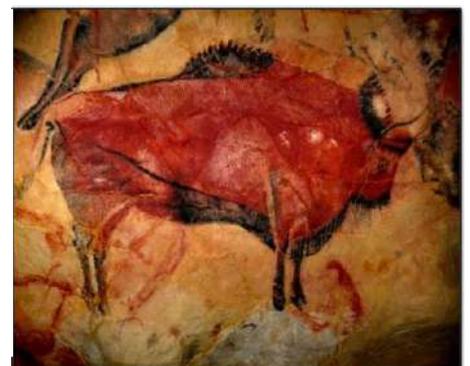


Dale Carnegie

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

## EL CURIOSO DESCUBRIMIENTO DE LA CUEVA DE ALTAMIRA

Imagina por un momento que un día vas por el campo y te encuentras por casualidad con una cueva que guarda un valioso tesoro que nadie ha visto antes. Lo sé... suena increíble porque esas cosas parece que sólo pasan en los cuentos y en las películas de ficción, pero así de casual y curioso fue el descubrimiento de La cueva de Altamira.



[Pincha aquí](#)

## Como manejar el estrés antes de los Exámenes

- Medita y relájate
- Sal a pasear
- Pinta o dibuja
- Haz ejercicio
- Dale tiempo a tu lectura favorita
- Duerme las horas necesarias
- Come saludable
- Convive en la naturaleza

## LO QUE DEBES SABER, USAR Y LLEVAR PARA PRACTICAR SENDERISMO

**LEMIOJO**  
placer por vivir

- 1. Ruta**
  - Dónde empieza y dónde termina tu caminata
  - Cuántos kilómetros recorrerás
  - Cuál es el tiempo estimado
  - El nivel de dificultad de la ruta.
- 2. Información meteorológica**
  - Las condiciones generales
  - La visibilidad que se pierde con niebla o lluvia.
- 3. Mapa y orientación**
  - Mapa de papel, en caso de falta de cobertura o batería
  - Cámara, para tomar fotos de las indicaciones en el camino
  - Compás
- 4. Bastón**
  - Te ayudará a:
    - Mantener el equilibrio
    - Reducir la fatiga en rodillas y tobillos
    - Reducir el riesgo de torceduras
    - Disipar la maleza
- 5. Agua y comida**
  - Llevar al menos litro y medio de agua o de bebidas isotónicas
  - Beber en pequeñas dosis pero continuadas
  - Nunca esperar a que tengas sed
  - Come ligero durante la marcha: frutos secos, barras energéticas o fruta
- 6. Calzado**
  - Apto para montaña
  - Con suela gruesa
  - Que sujete el tobillo
  - Impermeable
- 7. Ropa**
  - Sigue la regla de las 3 capas:
    - Capa seca: Fibras sintéticas que dejan pasar el sudor como poliéster, no algodón
    - Capa caliente: Lana y fibras sintéticas que retengan el calor
    - Capa de protección: Impermeable con costuras y cremalleras termoselladas
- 8. Equipo**
  - Botiquín esencial
  - Protector solar
  - Gorra
  - Lentes de sol
  - Linterna (mejor si es de cabeza)
  - Soga

www.lemi.com.mx

## ESCAPE ROOM INTERCEPTION. CONVIÉRTETE EN UN AUTÉNTICO ESPÍA

# INTERCEPTION

Online Escape Room

Ponte en la piel de un espía en la segunda guerra mundial

**EMPEZAR**

**START**

**Recursos necesarios:** Tablet, móvil u ordenador, papel y bolígrafo  
**Número de jugadores:** De 1 a 4  
**Duración:** De 90 a 120 minutos  
**Gratis**

En plena Segunda Guerra Mundial, Estados Unidos provee de armamento a Francia y a Gran Bretaña gracias a la recién creada ley *Cash and Carry*. Pese a ser neutral, reconociendo la amenaza que representaba la Alemania nazi, ha incrementado de forma notable las misiones de espionaje en toda Europa. Tú eres un agente del SIM y **tendrás que espiar a los americanos** para obtener sus secretos y conseguir ventaja táctica sobre los aliados.

Tendrás que ir encontrando una **serie de acertijos** que deberás ir solucionando para avanzar en el juego. Podrás elegir entre dos modos, normal o experto, en función de tu experiencia y del grado de dificultad que desees afrontar.

[Pincha aquí](#)

## SI VAS A PONERTE EL CASCO DE REALIDAD VIRTUAL ESTOS SON LOS OCHO JUEGOS QUE TIENES QUE PROBAR

Un accesorio que no termina de instalarse en nuestras vidas pero que poco a poco se abre camino a experiencias mucho más complejas que pueden considerarse auténticos juegos.

[Pincha aquí](#)

## 27 PELÍCULAS FAMILIARES DE NETFLIX QUE EDUCAN EN VALORES A LOS NIÑOS

27 películas familiares de Netflix que educan en valores a los niños

guiainfantil.com

Las películas infantiles para toda la familia que hablan de amistad, superación, generosidad...

[Pincha aquí](#)

**AYUNTAMIENTO DE ELCHE DE LA SIERRA**

**BUZÓN DE SUGERENCIAS:** Si deseas colaborar con este boletín o tienes alguna idea interesante mándanos un mensaje al correo del Centro de Información Juvenil [cj082@local.iccm.es](mailto:cj082@local.iccm.es)