

# ELCHE JOVEN

BOLETÍN DE INFORMACIÓN JUVENIL

Nº 117 9 de Abril de 2021

Centro de Información Juvenil  

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

 AYUNTAMIENTO DE ELCHE DE LA SIERRA

## ACTIVIDADES PARA NIÑOS EN ELCHE DE LA SIERRA



### PROGRAMA DE ACTIVIDADES LUDOTECA

ABRIL

Del 5 al 9: Taller de instrumentos musicales.  
Del 12 al 16: Taller de teatro.  
Del 19 al 23: Taller de cuentos.  
Del 26 al 30: Regalo día de la madre.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CENTRO JOVEN

**VIERNES DÍA 9:**  
Juego: La Cinta Adhesiva

**SÁBADO DÍA 10:**  
Juego: Evitar la Serpiente

**VIERNES DÍA 16:**  
Manualidad

**SÁBADO DÍA 17:**  
Taller: Dibujo y Pintura

**VIERNES DÍA 23:**  
Taller: Cuentacuentos

**SÁBADO DÍA 24:**  
Juego: La Carrera de la Oruga

**VIERNES DÍA 30:**  
Juego: Limbo



 Ayuntamiento de Elche de la Sierra

## TALLERES PARA JÓVENES EN ELCHE DE LA SIERRA



### TALLER DE MANUALIDADES DÍA DEL LIBRO

MIÉRCOLES 21 Y JUEVES 22 DE ABRIL  
DE 17'00 H A 19'00 H

BIBLIOTECA – CASA DE LA CULTURA

INSCRIPCIONES: Centro de Información Juvenil.  
NOTA: Limitado a 40 niños/as, divididos en 4 grupos de 10 niños cada uno.

GRATUITO



### TALLER de INTRODUCCION BASICA A LA ORFEBRERIA

REALIZA TUS PROPIAS JOYAS

El arte de crear con metales.....

DIRIGIDO A JÓVENES DE 13 A 18 AÑOS



INSCRIPCIONES: Hasta el viernes 16 de Abril en el Centro de Información Juvenil – Casa de la Cultura.

SÁBADO 24 DE ABRIL  
HORA: DE 16'00 H – 19'00 H  
BIBLIOTECA – CASA DE LA CULTURA



GRATUITO



## ‘LAS COSICAS DE CRISTINA’, LA COCINA CON SABOR ALBACETE



“Hola a todos y bienvenidos de nuevo a mi cocina: Las cosicas de Cristina”. Con este peculiar saludo, la albaceteña Cristina Alcázar Carcelén, presenta cada día sus ya famosas recetas a los miles de seguidores de su página. [Pincha aquí](#)

## ENTREGAN DIPLOMAS A VARIAS AGRUPACIONES DE PROTECCIÓN CIVIL

La Fábrica de Harinas ha acogido esta tarde la entrega de diplomas de los Cursos Básicos de Protección Civil de los años 2019 y 2020 a 17 agrupaciones de la provincia, con los que se acredita la formación de los nuevos miembros.

En los dos últimos años, las agrupaciones albacetenses han incorporado 80 nuevos voluntarios (36 en 2019 y 44 en 2020)... [Pincha aquí](#)

## TURISMO

### PUEBLOS Y PAISAJES DE LA SIERRA DEL SEGURA



La comarca de la sierra del Segura es tierra de ríos (hasta siete la cruzan) y **debe su nombre al principal caudal que la riega, el Segura**. Se extiende al suroeste de la provincia de Albacete, donde la llanura manchega desaparece para dar paso a un vasto territorio de alineaciones montañosas, con la cumbre más elevada en la sierra de Las Cabras (2.086 metros), separadas por estrechos valles y profundos cañones. La sierra del Segura es, por su entorno natural, **una de las zonas más singulares de la geografía española**. Sus paisajes hablan de frondas y bosques cuajados de nogueras centenarias, encinas, pinos, olivos y sabinas. [Pincha aquí](#)

**Día Europeo de la Información Juvenil**  
17 de abril de 2021  
**Compartiendo Oportunidades**

#ODS  
#RedSIJ  
#EYID2021  
#Eurodesk  
#EurodeskEspaña  
#SomosEurodesk  
#DíaDeLaInformaciónJuvenil  
#CompartiendoOportunidades

**10.3 IGUALDAD DE OPORTUNIDADES**

**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**

injuve eurodesk España AYUNTAMIENTO ELCHE DE LA SIERRA



**RUTAS DE SENDERISMO**

**Descubre Elche de la Sierra**

**DOMINGO 11 ABRIL**

**RUTA: Loguera-Mirador de los Bancalicos-Chorreones**

- > 3€ inscripción (seguro incluido) a pagar el día de la ruta en la salida.
- > Plazo máximo para inscribirse **hasta las 18:00 del 9 de ABRIL. (PLAZAS LIMITADAS)**
- > **Salida a las 9:00h. desde El Collado de la Longuera en Elche de la Sierra**
- > Enviar email con: Nombre y apellidos + DNI + telef.
- > **oficinaturismoelchedelasierra@gmail.com + INFO en 697522684**
- > 16 km aprox. Dificultad **MEDIA**
- > Edad a partir de 12 años

\* Se recomienda calzado adecuado y cómodo, protección solar, mascarilla, agua y almuerzo



**BOLSA DE TRABAJO DE CUIDADOR  
AYUNTAMIENTO DE HELLÍN**



La presente convocatoria tiene por objeto la constitución de una bolsa de trabajo de cuidador/a al objeto de atender futuras necesidades temporales de puestos de esta naturaleza en la Casa de Acogida gestionada por el Ayuntamiento de Hellín, en colaboración con el Instituto de la Mujer de Castilla-la Mancha.

[Pincha aquí](#)

**CRE-e** empleo  
SERVICIO MULTICANAL DE ORIENTACIÓN

**POTENCIAMOS TU EMPLEABILIDAD**

[Pincha aquí](#)

**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA  
EL EMPLEO DE MUJERES**



**PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA EL  
EMPODERAMIENTO DE MUJERES PARA EL EMPLEO**

**¿Tienes claro tu objetivo laboral?**

¿Conoces las condiciones laborales que ofrece el mercado de trabajo?

**¿Pones en valor tus habilidades y competencias en la búsqueda de empleo?**

¿Conoces cuáles son las técnicas de búsqueda de empleo más adecuadas para ti?

**¿Tienes una estrategia clara para buscar empleo?**

¿Sabes usar internet para la búsqueda de empleo?

A través de esta formación concretarás mejor tu objetivo laboral, desarrollarás tus habilidades y competencias para el empleo y mejorarás la búsqueda de empleo utilizando las técnicas más adecuadas y los recursos que ofrece internet.

**Dirigido a** mujeres que buscan empleo con algún conocimiento de informática

**Programación de la formación**

**Información e inscripción**

**Fechas:** del 06/04/2021 al 04/05/2021, martes y jueves (9 sesiones)

**Horario:** de 09:30 h. a 13:30 h.

**Modalidad de formación:** Online, a través de Campus Virtual de Fundación Mujeres

**Inscripciones:** Inscríbete pinchando [aquí](#)

**Teléfono:** 683 32 70 64 — 650 25 82 53

**Email:** [intermediacioncm@fundacionmujeres.es](mailto:intermediacioncm@fundacionmujeres.es)



**SALUD**

**Reunirse y quedar con seguridad**

Podemos reducir el riesgo de transmisión del virus de la COVID-19 si hacemos las cosas de forma diferente. Cuidate y cuida de las personas que te rodean.

**Propón y elige las alternativas más seguras:**

- Es menos probable que contraigas el virus quedando al aire libre y con suficiente espacio para los asistentes
- Quedar para dar un paseo, ir al parque o pasear por la ciudad
- Salir a la montaña
- Bailar en exteriores, sin aglomeraciones y manteniendo distancia de 1,5 m
- Quitate la mascarilla únicamente para comer y beber, y vuélvetela a poner mientras no lo estés haciendo. ¡Y no olvides la distancia!

**Consulta el número máximo de personas permitidas y otras restricciones en tu localidad**

Las actividades online nos acercan y pueden ser divertidas

- Organizar actividades, juegos, retos y eventos online
- Quedar por videollamada para tomar algo, para comer, para charlar, ...
- Usar redes para comentar eventos que estéis viendo a la vez (película, partido, concierto, etc.)
- Apuntarse a webinars, visitas virtuales a museos, cursos, tertulias online...

**Haz descansos activos:**  
Durante tus actividades online haz pausas para moverte, al menos cada dos horas.

**Las 6M siempre en Mente**

- Mascarilla** (úsala cubriendo nariz, boca y barbilla)
- Metros** (al menos 1,5m entre personas)
- Manos** (lavado frecuente de manos)
- Menos contactos** y en una burbuja estable
- Más ventilación** (actividades al aire libre y ventanas abiertas)
- Me quedo en casa** con síntomas o diagnóstico de COVID, si soy contacto o espero resultados

18 febrero 2021  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**Maniobra de Heimlich**

**Qué hacer:**

- Si la víctima es un adulto:**
  - Párese detrás de él.
  - Coloque un puño justo por encima del ombligo de la persona y debajo de las costillas, con el pulgar contra el abdomen.
  - Cubra el puño con la otra mano y presione hacia adentro y hacia arriba del abdomen con la fuerza suficiente para despegar los pies de la víctima del suelo.
- Si la víctima es un bebé:**
  - Si se trata de un lactante (menor de dos años), póngalo sobre su brazo boca abajo, usando el muslo como apoyo. Sostenga el pecho del pequeño con la mano y la mandíbula o los dedos, manteniendo la cabeza más abajo que el resto del cuerpo. De 5 golpes fuertes y rápidos entre los omóplatos, con la base de la palma de la otra mano.
- Si la víctima es un niño:**
  - Si se trata de un niño, arrodílese detrás de él y realice la misma maniobra pero sin presionar con tanta fuerza como para levantarlo del suelo.
- Si la víctima está embarazada:**
  - Si no es posible abrazarla, ejerza presiones en la mitad del esternón desde detrás de la víctima. Si las presiones no expulsan el objeto, apoye el pecho de la mujer con una mano y dele golpes en la espalda con la otra mano.
- Si se encuentra solo:**
  - Siéntese y doble su cuerpo de manera que sus piernas presionen su estómago. Otra manera es presionar su vientre contra el respaldo de una silla o borde de una mesa.



## 7 HERRAMIENTAS PARA CREAR PRESENTACIONES EXTRAORDINARIAS



PREZI

Se considera como uno de los programas más innovadores en la actualidad. Su diseño permite crear presentaciones a distancia, en alta resolución y con calidad en todos los dispositivos. Entre sus características más resaltantes, cuenta con una cámara, cuya función permite acercarse y alejarse de las secciones, además de añadir videos, gráficos y textos.



GENIALLY

Es una herramienta que permite crear infografías interactivas con imágenes, íconos, animaciones, videos y etiquetas de textos. Debido a la facilidad de su uso y la enorme variedad de plantillas, se la considera como un recurso bastante llamativo en la educación universitaria (enlace).



CANVA

Este programa es fácil de usar para elaborar, en pocos minutos, presentaciones en línea con plantillas llamativas y con un estilo profesional. Se puede editar desde un celular, tablet o computadora sin la necesidad de poseer conocimientos sobre diseño gráfico.



VISME

Su interfaz es similar al de PowerPoint, con la diferencia de que contiene una galería de imágenes más amplia y elementos infográficos más dinámicos. En este programa, se puede crear una multitud de recursos gráficos, tales como presentaciones, infografías, informes, archivos para imprimir, tarjetas de presentación, banners, imágenes para redes sociales, entre otras opciones.



KEYNOTE

Proporciona una variedad de diseños, transiciones de diapositivas originales, además de incluir narraciones de voz y presentaciones animadas.



ZOHO SHOW

Es una herramienta que permite generar diapositivas con edición múltiple; es decir, varios usuarios pueden ir editando la presentación en tiempo real.



SLIDEBEAN

Este recurso virtual trabaja con un algoritmo de inteligencia artificial, el cual facilita crear configuraciones por cada diapositiva sobre la base de las características que se definan antes de iniciar la construcción de la presentación.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN- TESIS

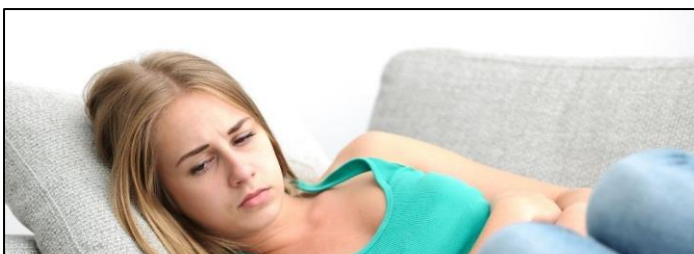
Fuente: Blog de redacción PUCP.

### ¿QUIERES DENUNCIAR UN CASO DE ACOSO ESCOLAR?

Puedes hacerlo de forma telefónica en el 900018018, donde serás atendido por profesionales. Es gratuito, confidencial, no deja rastro en la factura y funciona 24 horas.



## MUY INTERESANTE



### SEÑALES DE ALERTA PARA DETECTAR UN TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son trastornos mentales que se originan por distintos factores donde pueden influir los biológicos, psicológicos y socioculturales.

Los niños y adolescentes con este tipo de trastornos presentan síntomas psicopatológicos como **alta obsesividad, excesivo miedo a engordar o distorsión de la imagen corporal**, que pueden acabar provocando alteraciones físicas, como la malnutrición.

[Pincha aquí](#)

### 9 ACTIVIDADES INTERACTIVAS PARA EL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES



[Pincha aquí](#)

AYUDAPARAMAESTROS.COM

## 10 PÁGINAS QUE TODO ESTUDIANTE DEBERÍA CONOCER



CANVA

Crea diferentes diseños sólo registrándote en la página.



FREEPIK

Es un banco de imágenes para tus presentaciones o diseños.



DRAW.IO

Con Draw.io podrás crear mapas mentales y otros esquemas.



CITE THIS FOR ME

Generador automático de bibliografía: APA, Harvard, MLA, etc.



PIXABAY

Banco de imágenes de una muy buena calidad.



PLAG.ES

Ayuda detectar los posibles plagios en un documento.



POWTOON

Una nueva forma de realizar tus presentaciones a través de videos animados.



STILUS

Ayuda a corregir la ortografía, la gramática y el estilo de tu texto.



I LOVE PDF

Puedes convertir archivos PDF a word, power point, JPG, etc.



SCRIBBR

Genera tus referencias de manera automática en formato APA.

### 8 OBRAS DE TEATRO CORTAS PARA REPRESENTAR CON LOS NIÑOS EN CASA

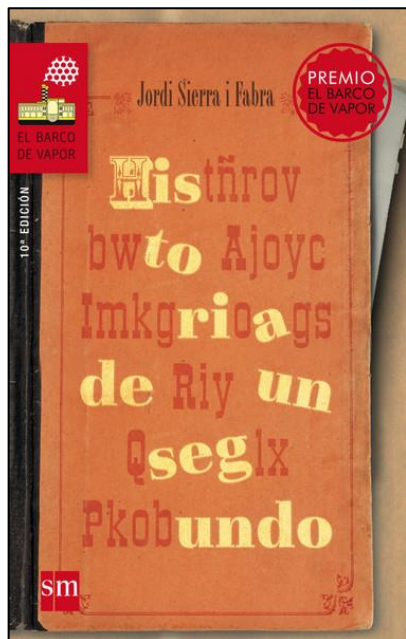


[Pincha aquí](#)





LIBROS: TU BIBLIOTECA TE RECOMIENDA



HISTORIA DE UN SEGUNDO

Autor: Jordi Sierra i Fabra.

Argumento: Eliseo vive desde pequeño con el doctor Quijano, un hombre déspota y tacaño que le tiene esclavizado. Una mañana, en las inmediaciones de la iglesia, la mirada de Eliseo se cruza con la de Elena, la única hija de un matrimonio de la alta sociedad que está pasando las vacaciones en el pueblo. A partir de ese instante, Eliseo y Elena vivirán para que llegue el domingo siguiente, y así intercambiar mensajes de amor.



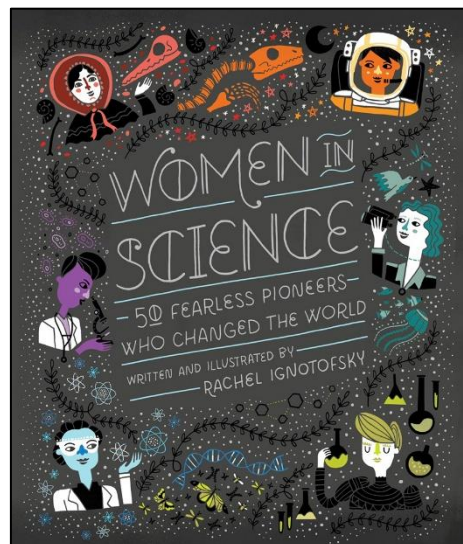
MAGIC HERO ¡INTÉNTALO OTRA VEZ, MARVIN!

Autora: Sir Steve Steveson.

Argumento: Es la hora del patio y Marvin ha cometido un gran error: ¡ha hecho enfadar a la terrible Mariela Rompehuesos! Por suerte, la llamada del oso Gil lo catapulta a Villamagia, donde hay una gran novedad para él: tiene que recuperar una misteriosa arma invencible. Lástima que esté escondida en el corazón de un bosque famoso... ¡por su monstruo!



MUJERES EN LA CIENCIA: 50 INTRÉPIDAS PIONERAS QUE CAMBIARON EL MUNDO



Pincha aquí

NATURALEZA Y MEDIO AMBIENTE





5 IDEAS DE JOYERÍA PARA ADOLESCENTES



Aunque los niños crezcan, sigue habiendo ocasiones para disfrutar de momentos juntos. También haciendo manualidades. Solo tienes que proponerles ideas que a ellos les parezcan atractivas. Estas cinco piezas de bisutería DIY para adolescentes pueden ser un buen gancho. Son complementos de joyería casera fáciles de hacer y la mar de resultones. Te explicamos con detalle cómo llevar a cabo estas ideas.

Pincha aquí



Pincha aquí

UNIVERSO TWITCH: LA NUEVA REALIDAD DE LOS MÁS JÓVENES QUE FUNCIONA SIN DESCANSO

Durante este último año, el aislamiento social nos ha obligado a sumergirnos en el “teletrabajo” y el “telecole”, con todas las consecuencias que conllevan. Pasamos muchas horas del día rodeados de pantallas, y esto se extiende cada vez más a nuestro tiempo de ocio y también al de nuestros hijos e hijas.

RECORTA Y DIVIÉRTETE



**HÁBITOS PARA TENER BUENA SALUD CREATIVA**

- CREA TABLEROS DE INSPIRACIÓN** | **SOCIALIZATE** | **EXPERIMENTA**
- ROMPE LA RUTINA** | **ESBOZA MÁS** | **IDENTIFICA LAS TENDENCIAS**
- OFRECE ALGO MÁS** | **LEE LIBROS** | **COMPARTE INFORMACIÓN CON TU GREMIO**
- HAZ MAPAS MENTALES** | **LIBROS** | **COMPARTE INFORMACIÓN CON TU GREMIO**
- VISITA EXPOSICIONES** | **COLABORA CON OTROS** | **COMPARTE INFORMACIÓN CON TU GREMIO**
- SAL MÁS** | **MEDITA | VIAJA** | **TEN NUEVAS AFICIONES**

TEN OPINIONES DE TUS AMIGOS | APAGA LAS DISTRACCIONES | PRACTICA!

- TEN PELICULAS POR LO MENOS UN SUEÑO AL DIA** | **DESAFÍATE A TI MISMO** | **AMA LO QUE HAGAS**
- ARRIÉSGATE** | **ACUDE AL TEATRO**
- LIMPIA TU ESPACIO DE TRABAJO** | **PRACTICA SEXO** | **INSPIRATE EN LOS GRANDES**
- HAZ MANUALIDADES** | **ESCRIBE TODOS LOS DIAS** | **VISITA MUSEOS Y GALERÍAS**
- DUERME LA SIESTA** | **PRUEBA OTRAS COMIDAS** | **DEJA A UN LADO LOS MIEDOS** | **TERMINA TUS PROYECTOS**
- PARA COMPARARTE CON LOS OTROS** | **INTERROGATE POR LAS COSAS**

www.juvenilinformacion.es

**10 Citas de emprendedores**

- Henry Ford**: El fracaso es la oportunidad de empezar de nuevo, pero más inteligentemente.
- Vidal Sassoon**: La única parte donde el éxito aparece antes que el trabajo es en el diccionario.
- Nicholas Murray Butler**: Tan solo hay tres grupos de personas: los que hacen que las cosas pasen, los que miran las cosas que pasan y los que preguntan qué pasó.
- Henri-Frédéric Amiel**: El hombre que pretende verlo todo con claridad antes de decidir, nunca decide.
- Walt Disney**: Para crear lo fantástico debemos entender lo real.
- Richard Branson**: No se aprende a caminar siguiendo primero las reglas, se aprende haciendo cosas y cayendo.
- Virgilio**: Son capaces, porque creen que son capaces.
- Donald Trump**: Si se dedica a algo que ama, no tardará en convertirse en un ganador.
- Mark Twain**: un hombre con una nueva idea que ésta triunfa.
- Thomas Edison**: No he fracasado, he encontrado 10.000 maneras en las que esto no funciona.

Creado por @VallejoAngelos y @AlfredoVela  
http://ficsyformacion.com

Piktochart make information beautiful



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)

Edita: Centro de Información Juvenil. Ayuntamiento de Elche de la Sierra.  
Realización y maquetación: Beatriz Pérez Ortega. Informadora y Dinamizadora Juvenil.