

# ixde'l'ou #57

UNA REVISTA JOVE PER A GENT JOVE - Desembre 2022

**Com  
sentir-te millor  
amb tu mateix**

*Què saps de Xàbia...?*

**ESPORT**

**Erasmus**

*Estudiants de Xàbia*

*Whats*

*Agenda*

## Com sentir-te millor amb tu mateix

És important com ens veiem a nosaltres mateixa... què pensem, com ens sentim, quin pensament és el que tenim al cap. Perquè tot això ens influeix en les relacions que tinguem tant amb els amics, com amb la família o amb una parella. Això té un nom: autoestima. Tenir-la baixa pot implicar falta de seguretat, por d'expressar les nostres opinions o sentir que no mereixem les coses bones que ens passen. Ací us deixem uns consells que us podeu aplicar per lluitar contra la baixa autoestima.

1. No hem de ser massa durs amb nosaltres mateixa.

Hem de ser conscients de les nostres dificultats però també (i en la mateixa mesura) de les coses bones que tenim.

2. És important acceptar-te com eres.

Si hi ha coses que creus que has de fer millor proposa-t'ho, però fes-ho de manera constructiva i amb l'objectiu de millorar poc a poc.

3 Evita comparar-te amb altres persones.

Cada persona és única i tots tenim intel·ligències i capacitats diferents.

4 Recolza't en els teus amics.

Els nostres amics si de veritat ens estimen no intentaran jutjar-nos, i sí comprendre les nostres decisions.. Una visió externa pot ajudar-nos a veure que allò que nosaltres considerem "defectes" no són tan dolents com pensàvem.

### Què saps de Xàbia...?

Si eres dels que t'agrada fixar-te, no tindràs problemes per identificar a quins llocs pertanyen aquestes fotos

(solució pag. 8)

1



2



3



4



5



6



# ESPORT

Jugar al futbol, al pàdel, al bàsquet o simplement anar d'excursió, no és sols divertit sinó que, a més a més, és important per a la teua salut. I és que encara que a totes les edats és important, has de tenir en compte que ara estàs completant el teu creixement i una vida activa és fonamental: facilita el bon funcionament de tots els sistemes i òrgans del cos; i també, fent esport de manera habitual entrenes el cor i el sistema respiratori.

◆ Fer esport pot ser divertit, sobretot en equip. Jugar al bàsquet, al futbol sala, fer pàdel..., i així poder compartir bons moments amb amics i amigues. Pots aprofitar que hi ha moltes associacions a Xàbia (pots informar-te en el Palau Municipal). Practicar esports col·lectius et pot permetre conèixer nous amics y amigues amb gustos semblants.

◆ També pots anar per lliure utilitzant els parcs públics i fer una partida amb els col·legues. Els divendres a PlayJove pots muntar-te un partidet de basquet, futbol sala. I, si no fa vent, fins i tot de bàdminton. I no oblides la pista de calistènia que hi ha al costat del riu!

◆ I anar en bici? Hui tens quantitat de camins i rutes marcades per tot el terme (hi ha plànols en l'oficina de turisme) que pots fer amb amics.

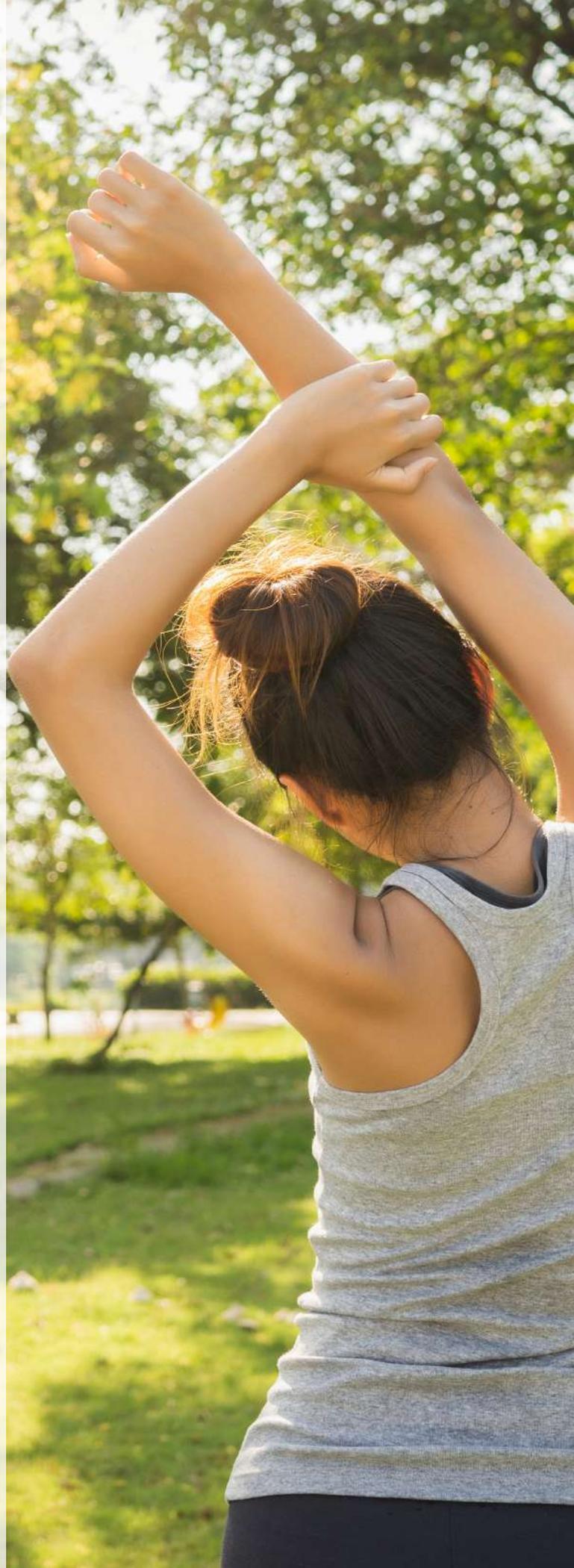
◆ Passejar o anar d'excursió amb companys és una alternativa fàcil que pots fer qualsevol vesprada o cap de setmana. A més a més això farà "penya". Només amb un bon calçat tens prou.

Coses que has de tenir en compte:

◆ En un estudi realitzat per la Universitat de les Illes s'ha comprovat que fer exercici augmenta la confiança en un mateix. Això vol dir que estaràs més preparat per complir els objectius que et marques.

◆ No sols milloraràs la teua coordinació i resistència, l'esport ajuda fins i tot al rendiment acadèmic i fa que millores la teua capacitat d'atenció i de memòria, i augmentarà la teua capacitat de concentració.

◆ L'esport fa que pugues canalitzar la teua energia de forma positiva i farà que produïsqués endorfines, encarregades de generar felicitat i benestar. L'esport permet alliberar tensions i divertir-te al mateix temps que et relaxes del dia a dia.



# I.E.S. Antoni Llidó

## Donan originales libretas al IES Antoni Llidó de Xàbia para que los alumnos plasmen sus vivencias

Los alumnos de 1º de ESO del instituto Antoni Llidó de Xàbia plasmarán las vivencias de todo el curso en los 135 cuadernos que ha donado al centro la empresa de Gata de Gorgos Alehop (también ha regalado 135 bolígrafos). Son libretas originales y divertidas. Los estudiantes trabajarán en ellas los ámbitos lingüístico y social de los departamentos de valenciano y geografía. Escribirán sus redacciones y darán vía libre a su creatividad.



## Europa descubre a través del IEs Antoni Llidó “les danses”, l’escaldà y el arte rupestre del Montgó

El IES Antoni Llidó se estrenó como anfitrión del proyecto Erasmus + “We love cultural European heritage: Welcome Europe”, en el que el centro educativo participa junto con otros cuatro institutos de enseñanza de Grecia, Italia, Polonia y Francia.

En el proyecto, dedicado al estudio del patrimonio cultural europeo, participaron 20 alumnos de ESO y bachillerato, que acogieron a 20 compañeros y compañeras, con quienes tuvieron la ocasión de compartir experiencias durante cinco días repletos de actividades dedicadas al patrimonio cultural de Xàbia, la Marina y Valencia.

La semana comenzó con unas danzas para romper el hielo, a cargo del profesor de música, Quico Moragues y continuó con actividades conmemorativas del día 26 de septiembre, día europeo de las lenguas.

El arqueólogo municipal, Ximo Bolufer, se encargó personalmente de presentar al grupo internacional las maravillas de nuestro patrimonio cultural a través de una visita organizada al museo Soler Blasco, en la cual se mostraron entre otros, el arte rupestre de la Cova del Barranc de Migdia y algunos detalles del proceso de la “escaldà de la pansa”.

La Escaldà de la pasa es también una de las dos contribuciones del IES Antoni Llidó al proyecto europeo. Los participantes tuvieron la oportunidad única de ver el proceso de elaboración en directo. Para ello, el grupo se desplazó a Pedreguer, donde la familia García, en colaboración con la asociación de recuperación del patrimonio cultural “Els pòrxens”, llevó a cabo una demostración de la elaboración de la pasa, explicada al detalle por Pasqual Costa.

Además, el grupo visitó la ciudad de Valencia y especialmente la lonja de la seda, patrimonio cultural de la humanidad reconocido por la UNESCO, en base al cuál, el profesor de tecnología del IES Antoni Llidó, Toni Soler, junto con los alumnos de 1º de bachillerato Arnau Camprubi y Samuel Sikes, impartieron a todo el grupo un taller de diseño gráfico con sketchUp, para imprimir posteriormente una imitación a escala en 3D de una de las columnas del patio de la lonja. Esta actividad resultó un éxito y entusiasmó al alumnado de los cinco países participantes.

Los estudiantes presentaron sus personales puntos de vista sobre nuestro patrimonio en el IES Antoni Llidó y la semana concluyó con la visita al castillo y a la ciudad de Dénia, así como con un acto de despedida en el centro, donde profesorado alumnado y familias intercambiaron impresiones sobre esta inolvidable experiencia.

Los coordinadores Erasmus +, Marta Fernández y Álvaro Herrero, están orgullosos del éxito de esta gran experiencia, en la que como bien citó el alcalde José Chulvi en la recepción oficial, se comparten además del patrimonio cultural, una gran parte de patrimonio humano entre invitados y anfitriones, extendiéndose más allá del ámbito educativo.



# I.E.S. La Mar. Erasmus



La experiencia comenzó cuando los alumnos alemanes de intercambio salieron del autobús, a partir de ahí solo fue mejorando día tras día.

Este intercambio nos ha traído muchas cosas positivas. Por un lado, haber tenido la gran oportunidad de relacionarnos con adolescentes que provienen otros lugares y apreciar las diferencias entre sus costumbres y manera de vivir, creando buenos recuerdos y amistades y por otro lado, recordar y admirar de nuevo el precioso lugar en el que vivimos y la suerte que tenemos de estar aquí, ya que al enseñarle a los demás cómo vivimos lo vemos con otros ojos, unos ojos nuevos.

Todos agradecemos mucho haber podido participar en este proyecto y estamos con muchas ganas de reencontrarnos en marzo.

LYKKE AÏNA CONTESSA VON SCHWERIN .  
BACHILLERATO , CIENCIAS SOCIALES .  
27 DE NOVIEMBRE DE 2022.





## JORDI NEVADO

### GRAU EN ENGINYERIA QUÍMICA – UPV VALÈNCIA

Hola sóc Jordi! Vinc a parlar de la carrera d'enginyeria química. En batxillerat no sabia ben bé què fer, i encara que m'agradava la química, al final em vaig decidir per enginyeria química perquè podia tenir més eixides laborals. En primer curs, no va ser com m'esperava, ja que les assignatures eren molt generals, així com empresa, informàtica, estadística i, sobretot, física. No obstant, segon, m'està agradant molt més. Les assignatures són molt més interessants i entretingudes, hi ha assignatures més pràctiques i, a banda, les que no inclouen laboratori també són més divertides, així com química orgànica, química-física o termodinàmica. En

quant a eixides laborals, pots especialitzar-te en moltíssims departaments, com alimentació, cosmètica o automobilística, tant en la part industrial com en la de laboratori. En canvi, en el meu cas, el meu treball ideal seria dedicar-me a la docència.

Un altre punt a tenir en compte és la gent que he conegut durant aquest temps. Els companys de classe han sigut espectaculars, amb algun cas en el que fins i tot hem establert algunes de les millors amistats de la meua vida. Ens recolzem sempre en el que podem, i en època d'exàmens quedem per a estudiar i resoldre'ns dubtes mútuament.

La UPV, em pareix molt atractiva: instal·lacions molt grans, classes i laboratoris molt ben condicionats, i una biblioteca amb horari ampli. A més a més, tenim pistes de tennis, de futbol, gimnàs, autoescola i, fins i tot, perruqueria.

En conclusió, us recomane sense dubte aquesta carrera, tot i que en primer curs no saps ben bé de què va, a partit de segon tot millora i és molt més apassionant.

Notes de Tall: UPV València; 11,6. U València; 10,9. U Jaume I; 9,1. U Alacant; 10,5

## ÀNGELA MARÍ

### GRAU SUPERIOR EN VESTURIA A MESURA I D'ESPECTACLES

Hola, soc Àngela Marí, estudiant del superior "Vestuari a mesura i d'espectacles" a la Ciutat de l'Aprenent a València. Tot va començar en quart de l'ESO amb 16 anys. Havíem de mirar si algun dels graus que s'oferien ens interessava i em va cridar l'atenció el grau mitjà de "Confecció i moda". Vaig començar a veure què s'estudiava i el centre on es feien les classes, i gràcies a això em vaig adonar que havia d'elegir aquest, perquè el tema de la moda sempre l'he tingut al meu costat he tingut un gran referent, la meua iaia, que ha cosit tota la vida.

El grau de "Confecció i moda" és una molt bona opció per començar en el món de la moda, perquè dones les bases de confecció de peces, de patronatge industrial i de mesura, la moda i tendències al llarg de la història, la diversitat de teixits (teles) i com utilitzar-los.

En el segon any del mitjà, et donen la possibilitat de poder fer pràctiques a l'estranger durant un o 3 mesos, però també les pots fer dins d'Espanya.

Després de dos anys al mitjà, he decidit continuar amb els estudis fent el superior de "Vestuari a mesura i d'espectacles", però també hi ha una altra opció que és "Patronatge".

En vestuari estem donant, materials tèxtils, patronatge a mesura, moda i tendències, formació i orientació laboral, i confecció de vestuari a mesura.

Amb el tema d'eixides laborals no hi ha cap problema perquè hi ha moltes branques dins del món de la moda i a l'hora de fer les pràctiques, la mateixa empresa que te les fa, et pot contractar i treballar per a ells.

Si eres una persona molt creativa i que li agrada molt el món de la moda, et recomane un d'aquests graus, perquè són molt interessants.

Aquest cicle formatiu sols es pot estudiar a la Comunitat València al CIPFP CIUTAT DE L'APRENT – VALÈNCIA. Més informació al telèfon 961205935



## Whats?

Si tens dubtes sobre amics, estudis, sexualitat,... envia'ns la teua pregunta a [playjove@gmail.com](mailto:playjove@gmail.com) i intentarem ajudar-te. Ací pots veure alguna de les respostes que hem donat (sempre respectant la privacitat i anonimat) perquè et puguen servir també a tu en situacions semblants.

*Desde hace 3/4 años parece que todo me sale mal, hace poco me he quedado sin amigos porque me sentía mal con ellos, estoy contento de haber cortado nuestra relación de amistad, pero lo que me pone triste es estar solo. He hecho amigos de otros sitios por internet y eso me ha venido muy bien, pero no podemos vernos en persona obviamente, y me siento solo. Quiero ir a estudiar fuera de Jávea y conocer gente nueva. No salgo nunca y en el instituto lo paso fatal.*

¡Hola! A veces parece que todo se junta y se ve todo muy negro, ¿verdad? Cómo si la vida fuera algo pesado. Nadie merece tener esta sensación y nos sabe mal saber cómo estás viviendo estas situaciones. Tienes muy claro lo que quieres y lo que no quieres. El Instituto puede ser un espacio muy claustrofóbico, ya que te obliga a compartir muchas horas con personas con quienes quizás tienes pocas cosas en común. Por eso es importante situarlo y poder ver que se trata solo de unos meses. La opción de estudiar fuera es una buena decisión, porque te permitiría abrir un nuevo círculo de amistades. Debes comentarlo en casa y buscar opciones que puedan realizarse y que tu familia se pueda permitir (hay bastante oferta de ciclos formativos en la comarca. ¡Si es tu sueño, lucha por el! Estos meses que faltan intenta buscar una alternativa para no sentirte tan solo, por ejemplo, a la hora de hacer alguna tarea del instituto con otros, o apuntar-te a alguna actividad diferente de la académica.



*Hola, tengo dudas sobre qué tipo de relación tengo con un chico. Este chico lo conocí hará algo menos de un año y desde febrero estamos hablando prácticamente todos los días. La cosa es que él y yo hemos expresado varias veces atracción uno por el otro. Incluso él me ha pedido salir hace poco pero no estoy del todo segura puesto que él vive fuera de Xàbia y físicamente no nos hemos podido ver todavía (fotos y llamadas sí, claro). Y yo busco que podamos vernos en persona. En conclusión, me gusta porque si no ya no hablaríamos, pero la "distancia" me agobia un poco*

A veces hay relaciones que pueden parecer complicadas o que nos pueden dar miedo. Entonces es importante que nos centremos en cómo nos sentimos con esta persona, que necesitamos y que nos gustaría compartir con esa persona. Y estas respuestas solo las tienes tú.

Si te da miedo mantener una relación a distancia, habla con él y miráis qué alternativas hay. Si no te apetece tener una relación a distancia, díselo, y tal vez juntos, podáis reflexionar sobre vuestra situación.

Lo importante es que escojas qué tipo de relación quieres. Sería fantástico si no hubiera distancia física, pero esa no es la realidad. Con esto, ¿qué quieres hacer? ¿Mantener la amistad? ¿Ver cómo evoluciona? ¿Probar una relación a distancia? ¿Dejar de tener contacto? Las relaciones a distancia se tienen que cuidar y hace falta que las dos personas tengan este compromiso al mantener la intimidad, la complicidad y el cuidado de la otra. Márcale un plazo para ver cómo te sientes y toma después la decisión que creas más conveniente para ti.

*Estoy pillada por un chico, que resulta que es mi ex. Lo dejamos hace como un mes (porque él como que se agobia y no estaba bien con él mismo) y lo he pasado realmente mal. No estaba ni cerca de superarlo cuando retomamos el contacto hace unos días. Bien, ayer nos vimos y me acabó dando un beso. Me dijo que nunca había dejado de quererme y que quiere volver a intentarlo. Por él es cómo si este mes no hubiera pasado, estos dos días me ha estado tratando como su pareja, como si nada. Pero es que para mí este mes ha sido muy duro y lo he pasado fatal.*

Yo también quiero volver a intentarlo, porque sé que nunca lo tendríamos que haber dejado, pero después de todo el sufrimiento hay algo que me impide estar con él como antes.

No sé qué hacer ni que decirle. Ni tampoco sé si es normal sentirme así, quiero decir cuando lo dejamos yo solo deseaba que él recaptara y volviéramos a estar juntos, pero ahora que se me presenta la oportunidad me siento cohibida, incluso asustada.

¡Hola! ¡¡¡Lo que sientes es completamente normal!!! Te ilusionaste con una relación y él cortó. Es natural que ahora necesites estar segura de sus sentimientos para poder volver a abrir tu corazón plenamente.

Está bien que seas prudente y que se lo digas: "me hiciste mucho daño, este mes lo he pasado mal y ahora necesito que vayamos poco a poco para que pueda confiar en tí".

Tienes todo el derecho a marcar el ritmo que necesitas...



**ixdel'ou #57 + Info** (673 86 48 12) [playjove\\_xabia](https://www.instagram.com/playjove_xabia)

# Help! Estudis

UNES CLASSES PARTICULARS DIFERENTS I GRATUÏTES

**Classes de repàs**  
ESO i batxillerat  
**Suport escolar**  
Ajuda en treballs  
**Resolució de dubtes**  
Presència de professor

DE DILLUNS A DIJOUS  
16:00 - 17:30 h

Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA



**GRATIS**

T'ajudem a aprovar

Els dimarts desenvolupament de tècniques d'estudi

IVAJ  
XÀBIA

# PlayJove

## Vemos el mundial



### FIFA WORLD CUP Qatar 2022

Los mejores partidos en nuestra pantalla gigante  
Os iremos informando de los partidos y del horario  
en nuestro instagram

Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA

info [playjove\\_xabia](https://www.instagram.com/playjove_xabia)

# PlayJove

## DISCOPLAY

THE BEST MUSIC OF THE WORLD

Música, animación, sorpresas y muchas ganas de pasarlo bien.

**¡VEN A DISFRUTAR DE LA MEJOR MÚSICA!**

Jueves **22** DICIEMBRE



Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:  
De 17:30 a 21:30 h

# PlayJove

## TARDE DE PALOMITAS

21 de diciembre  
28 de diciembre  
3 de enero



Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:  
A PARTIR DE LAS 18:00

# PlayJove



## FIFA 23

Torneig de FIFA 23

Dijous 29 de desembre a partir de les 17.30 h  
dos vals de 5 € per al centre comercial per als guanyadors

Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA

info [playjove\\_xabia](https://www.instagram.com/playjove_xabia)

# PlayJove

## PLAY MUSIC

### Taller de Dj,s

conoce los trucos de MIGUEL PIERA y conviértete en un profesional

**¡VEN A DISFRUTAR DE LA MEJOR MÚSICA!**



4 ENERO  
27 y 30 DICIEMBRE

Play Jove  
Plaça Constitució | XÀBIA

HORARIO:  
De 17:30 a 19:00 h

Què saps de Xàbia...? 1. Pou dels Albanells  
2. Carrer Patraix 3. Magatzem plaça Constitució  
4. Llotja Port 5. Edifici annex EPA 6. Cala Ambolo