



**APPS PARA  
MEJORAR  
NOTA**



**LA HIGIENE  
MÉS  
ÍNTIMA**



**ME DUELE  
LA  
CABEZA**



**XABIEROS  
A  
SUÏSSA**



**CLAR  
QUE  
T'ESCOLTE**



Portem un mes des de que vam obrir PlayJove per a vosaltres. La vostra assistència i comentaris ens fan saber que hem encertat el camí per què els joves de Xàbia tinguéreu un espai vostre. Ara no hem de dormir-mos, ni vosaltres tampoc, per això anem a proposar-vos una iniciativa diferent de gaudir del vostre temps lliure un dissabte de cada mes. Però sobretot, aquest espai també està obert a les vostres propostes, idees o iniciatives. Per això, no res millor que apropar-vos com si fóra la vostra casa.

*Ix de l'Ou*

## APPS PARA MEJORAR NOTA

El smartphone tiene muchas aplicaciones: teléfono (cada vez menos), herramienta social, almacenador de juegos... y aunque no lo creas, también un complemento para mejorar tu rendimiento escolar. Ahora que han terminado las vacaciones de Navidad y empiezan los deberes, te ofrecemos una serie de aplicaciones que os ayudarán en los estudios.

### AGENDA



- **My Study Life:** Multiplataforma para introducir horarios de clase, lugar, profesor, apuntar trabajos y exámenes, etc.
- **Timetable:** Una aplicación que nos servirá para gestionar nuestros trabajos y exámenes de una manera muy fácil.
- **Wunderlist:** Para crear listas de tareas, que además podemos compartir con otras personas.
- **Google Calendar:** Para introducir fechas importantes como entrega de trabajos o exámenes.

### ALMACENAMIENTO EN LA NUBE



- **Dropbox:** Una de las aplicaciones más populares.
- **Google Drive:** Trabajos en línea e incluso de forma grupal, interesante para realizar trabajos en grupo desde casa.
- **One Drive:** Cuenta con un funcionamiento similar al de Google Drive, contando con la integración de Office.

### EDITORES DE DOCUMENTOS



- **OfficeSuite + PDF Editor:** Para editar y crear documentos de Office y convertir a PDF nuestros archivos.
- **WPS Office + PDF:** De similares prestaciones que la anterior y totalmente gratuita.
- **Evernote:** Es la aplicación más popular para gestionar notas, documentos y casi cualquier cosa que se nos ocurra.
- **Duolingo:** Una de las más interesantes aplicaciones gratuitas para aprender o practicar idiomas de manera divertida.
- **Babel Application:** Puedes aprender hasta 14 idiomas, diseñada como si fueran clases de idiomas. Es de pago.



- **iRae:** App gratis de la Real Academia de la Lengua Española que puede sacarnos de muchos apuros lingüísticos.
- **Lumosity:** Combina juegos cognitivos para entrenar nuestro cerebro diariamente y mantenerlo activo. Es muy útil para tener una mayor agilidad mental y mejorar en los estudios.

### MATEMÁTICAS



- **Formulas matemáticas/Formulas Free** Dos apps que te dan acceso a todas las fórmulas matemáticas que puedas necesitar en la ESO, ciclos formativos o bachiller
- **Photomat:** Con la ayuda de la cámara del smartphone automáticamente resuelve operaciones de aritmética, ecuaciones, fracciones, logaritmos y cálculos con decimales.
- **RealCalc Scientific Calculator:** Incluye todas las funciones de una calculadora científica, convertidores de unidades y muchas otras funciones matemáticas.

# LA HIGIENE MÉS ÍNTIMA

Dutxar-se ha de ser per a nosaltres una rutina: bé per desemboirar-se pel matí, per relaxar-se després d'un dia d'exàmens, després d'un esport o exercici intens. Però hi ha una part del cos a la qual s'ha de dedicar una atenció especial: els genitals. Junt amb les axil·les i els peus són parts que hauríem d'ensabonar-nos tots els dies, com fem amb les mans, per evitar la transmissió de gèrmens. Tanmateix, no es pot fer de qualsevol manera:



## XIQUES:

-Amb una **dutxa diària** és suficient, i si es vol tenir en compte el sabó, que siga de ph baixet per no alterar la flora vaginal, encara que el del cos normal és també bo. No cal llavar-se més perquè estigues amb la regla.

-Hi ha unes **tovalloletes especials**, però sol caldria recomanar-les en casos especials: viatges, anar a un campament,...

-És important **eixugar-te bé**, amb una tovallola a postes per això.

-No és necessari cap de desodorant especial, sols has de tenir en compte que el millor és roba interior de **cotó** una volta t'has netejat.

## XICS:

-Fonamental rentar-se **tots el dies**. Sense excuses, que ens coneixem!!

-Cal retirar el prepuci cap arrere i rentar-lo **bé** amb aigua i sabó, igual que la resta de genitals.

-Com a les xiques, **l'assecat** ha de ser ben escrupolós, amb una tovallola sols per a eixe propòsit.

*S'ha de mantenir una correcta higiene genital no sols pel benestar que suposa estar net, sinó també per evitar qualsevol tipus d'infecció i altres molèsties com olors fortes, picor o ardots. Regla d'or: es neteja d'avant a arrere, mai a l'enrevés*

## 1er Campionat BOTTLE FLIP CHALLENGE

Play Jove  
Xàbia

Bravoo!!  
Bravooo!!

Play Jove  
Xàbia

Olé!!!

Ooohh!!!  
Ooohh!!

Play Jove  
Xàbia

!?

1er Premi  
bottle flip  
challenge  
2017

JUBANTXO

# música gener



**NICKY JAM**, "Fénix" es el nombre que da título al álbum de Nicky Jam, con 26 canciones precedidas de singles como *Perdón* y *Hasta el amanecer*. Recomendado a toda esa gente que le gusta el Reggaeton. A la venta el 22 de enero.



**ASFALTO**, "Crónicas de un tiempo raro" título que da nombre al último álbum de esta banda de Rock. Una colección que se presenta con Melani como primer single. Sale a la venta el 3 de febrero.

## CAMPAMENTOS DE INVIERNO 2017

¡ DISFRUTA DE LA NIEVE !

CAMPAMENTO DE INVIERNO:  
Del 10 al 12 de marzo

3 DÍAS,  
149€

### ¿QUE INCLUYE ?

- ALOJAMIENTO EN PENSIÓN COMPLETA EN APARTAMENTOS SIERRA DE BUDAPE (TERUEL)
- 2 DÍAS DE ESQUÍ O SNOW • MATERIAL
- REPORTAJE FOTOGRAFICO
- VELADA Y ANIMACION EN EL TIEMPO LIBRE
- CLASES CON NUESTROS MONITORES DE ESQUÍ
- MONITORES E INSTRUCTORES TITULADOS
- SEGURO DE ACCIDENTES Y RESPONSABILIDAD CIVIL
- TRANSPORTE INCLUIDO\*

### EDADES

- DIVIDIDOS SEGUN EDAD
- DE 8 A 20 ANOS
- BEBUNOS DE 6 A 11 O 12 ANOS
- ADOLES . DE 12 A 15 O 16 ANOS
- PROMEROS DE 16 / 17 A 18 ANOS
- JOVENES . DE 18 ANOS

### ACTIVIDADES Y TALLERES

- NIEVE: • ESQUÍ O SNOW • FORPAK • MATERIAL
- CLASES
- TALLERES: • EXPRESION MUSICAL, TEATRAL, CORPORAL Y CREATIVIDAD • VELADAS CON TEATRO
- JUEGOS • DINAMICAS DE GRUPO • MUSICA

Més informació:  
monjove@monjove.net  
96 579 54 00  
Monjove Xàbia  
Casa de Cultura  
Plaça de Baix, 6



SAUDA

Venecia - 12 del març

LUBIANS

CAFE Estación de Autobuses

Ruta 10 - 10

NETIDA, San Polo - Venecia - 12 del març

12 del març

DISCADA, Prestito de Autobus 10 de Autoguarda d'Autobus

12 del març



ESCUELA DE TIEMPO LIBRE  
INSTRUMENTOS DE MÚSICA  
MONTAÑISMO  
INSCRIPCIONES EN LA WEB:  
<http://carpevitae.org/27-campamentos>



## ¿ME DUELE LA CABEZA!!

¿Has tenido dolor de cabeza últimamente? Seguro que sí, si eres del 75% de adolescentes que dicen tener dolor de cabeza al menos una vez

al mes. El dolor de cabeza es muy incómodo, no te permite concentrarte ni realizar una actividad normal, sobre todo si va acompañada de mareos. Hay múltiples causas que lo motivan: enfermedad (resfriados, gripe, alergias), efectos secundarios de alguna medicina que estés tomando, o desarreglos hormonales (en las chicas, justo antes del periodo o en algunos momentos del ciclo menstrual).

Otro tipo de dolor habitual y más persistente son las "migrañas", que duran desde algunas horas hasta algunos días, y pueden ser lo bastante fuertes como para que faltes a clase o te pierdas otras actividades si no se tratan adecuadamente con ayuda de un médico.

Pero los dolores más frecuentes entre los jóvenes son debidos a la tensión, más concretamente a las tensiones del día a día y a hábitos no demasiado "saludables" que, por tanto puedes controlar:

- No tener un horario habitual de acostarse y levantarse
- Quedarte despierto hasta tarde y no dormir "lo que toca"
- Tensión en época de exámenes o por problemas con la familia o los amigos
- Deshidratación, alimentación inadecuada o comidas irregulares.
- Tabaco, alcohol o cafeína (no solo la del café, sino la de refrescos tipo bebidas energéticas)
- Música fuerte (por ejemplo el uso frecuente de auriculares a alto volumen)
- Un tiempo excesivo frente a pantallas (TV, smartphone, videojuegos, ordenador...)



La mayoría de los dolores de cabeza remiten si descansas o duermes: acuéstate en una habitación fresca, oscura, silenciosa y cierra los ojos. Puede ayudar ponerte un paño húmedo y fresco en la frente o sobre los ojos. Relájate y respira pausada y profundamente.

whats...?

Si tens dubtes sobre amics, estudis, sexualitat, etc...envia'ns la teua pregunta a la secció "joves en +" de la web [www.monjove.net](http://www.monjove.net)

Monjove online

Me acuesto temprano, pero a veces me paso un buen rato acostado sin poder dormir. ¿Qué debería hacer? 😊😊😊 15:07 ✓

¿Hay alguna cosa que te afecte: relaciones con los amigos, exámenes, los padres,...? Esto puede ser una de las causas de tu insomnio. Lo primero sería intentar no pensar en nada que te pueda preocupar; lee un poco y vuelve a intentar dormirte. Evita teléfonos, o el televisor. Cualquier cosa que estimule tu cerebro desde un whatsapp hasta un videojuego hará más difícil que duermas. Si el problema es habitual, entrena tu cuerpo para que baje de revoluciones y se relaje con una rutina previa a la hora de dormir que deberías aplicar cada noche, con actividades que le indican al cuerpo que es hora de dormir, como acostarte a la misma hora todas las noches, SIN tecnología, y con la habitación oscura. También incluye evitar la cafeína u otros estimulantes, como bebidas energéticas antes de irse a dormir. 18:21 ✓

¿Puede una persona marearse al jugar con videojuegos? 🤔🤔🤔 19:25 ✓

Sí. Mucha gente experimenta el llamado "mareo por movimiento" y parece ser que lo produce el desajuste entre tus sensaciones (te mueves por la pantalla) y la realidad (estás sentado). Lo más probable es que no todos los videojuegos te provoquen mareo: EVITA los que te lo provocan. Y si no puedes, juega sólo durante breves períodos de tiempo y tómate frecuentes períodos de descanso. Siéntate más lejos de la pantalla. Si aparte de la acción ves cosas inmóviles junto a la pantalla es posible que tu cerebro no se desoriente del mismo modo. 20:01 ✓

Tengo 14 años y todavía no me ha venido la regla. ¿Es normal? 😞😞 16:03 ✓

El periodo menstrual (lo que llamamos "la regla") comienza aproximadamente entre dos y dos años y medio después de la aparición de los primeros signos de la pubertad, entre los 11 y los 15 años (aunque puede variar). El hecho de que tengas 14 años y todavía no te haya venido la regla no implica necesariamente nada malo. Pregúntale a tu madre a que edad le vino la regla: es habitual que las madres coincidan con sus hijas en la edad de la pubertad. También hay otros motivos: un peso menor de lo normal, mucho ejercicio físico, someterse a un fuerte estrés o padecer determinadas enfermedades, también puede retrasar la menstruación. De todas formas, si tienes más dudas y te preocupa el tema, lo mejor es hablar con un médico. 18:44 ✓

## BUSCA LES 9 DIFERÈNCIES



## Sabies que:

- ...el B.I.C. (1) més antic de Xàbia és l'església-fortalesa de Sant Bertomeu, que va ser declarat l'any 1931. En aquella època, els B.I.C. es dien Monument Nacional.
- Xàbia conserva al seu terme 14 BICs: les cases fortes del Torroner, Pelletes, Bardissa i Bolufer, les torres del Portitxol, Ambolo i el castellet de la Granadella, l'església-fortalesa de sant Bertomeu, la torre andalusina de les Capçades, les pintures rupestres de la cova del Barranc del Migdia i les coves Santes de Dalt i de Baix, l'ermita de la Benitzaina i des del dia 22 de novembre d'enguany, l'illa del Portitxol.
- L'illa del Portitxol ha estat declarada BIC com a zona arqueològica, sent un lloc amb evidències d'ocupació des de finals de la prehistòria fins a l'època medieval andalusina, amb nombrosos materials d'època romana tardana (segles IV i V de la nostra era).

(1): Un B.I.C no és la marca d'un conegut bolígraf sinò unos sigles que volen dir: Bé d'Interés Cultural

# XABIEROS per el món: Ángel Raya Becerra

Hola buenos días, me llamo Ángel Raya Becerra y ahora mismo me encuentro en Suiza trabajando como Aupair para una familia suiza. Se trata de la madre, su hijo de 13 años y su hija de 9.

Nunca había estado en Suiza antes, y en menos de 2 meses he visitado Sion, Zurich, Martini, Winterthur y Ginebra. No tenía ni idea de como era la gente, a parte de algunos comentarios que me había hecho mi novia y sus padres que son suizos.

Decidí venirme a Suiza porque quería aprender un idioma más, el alemán. Idioma bastante complicado por lo que lo mejor es tener paciencia y trabajar día a día. La familia en la que estoy, hablan francés y alemán, son totalmente bilingües pero sobre todo hablan francés entre ellos, de modo que para mí lo más cómodo es hablarles en francés. Voy a clases de alemán una vez a la semana y los fines de semana los paso en la Suiza alemana donde todos hablan suizo-alemán y alemán, así que ahí puedo practicarlo, porque en la zona en la que vivo se habla solo francés.

Llevo aquí casi dos meses y he de decir que me encanta este país. Es otra mentalidad. No ves basura por las calles, la gente lo tira todo a las papeleras. Se usan otros medios de transporte alternativos a los coches para desplazarse por la ciudad (bicis, patinetes, los patines estos de 2 ruedas con el manillar que no se como se llaman, scooter creo...) la contaminación la llevan con mucho cuidado y sobre todo la imagen de las calles. Esto nos permite disfrutar de ríos, lagos, parques, caminos, etc. en su máximo esplendor sin tener que preocuparnos de que nuestro perro se coma algo que no debe.

Otro punto a tener en cuenta sobre los suizos es que son muy puntuales, cosa que da muchísimo gusto. Si te dicen a las 7 es a las 6:58. Esto hace que todo funcione mejor.

En suiza se hablan 3 idiomas (alemán 60%, francés 39% y italiano 9%) y un dialecto, el Suizo alemán (dialecto que se suele hablar sobre todo en la Suiza alemano-parlante. Es por eso que en Suiza si vas al supermercado encontrarás todos los productos o casi todos traducido en 3 idiomas mínimo. Digo los supermercados por poner un ejemplo porque está todo escrito en 3 idiomas mínimo. Esto es lo que hace de Suiza, a mi parecer un increíble país para aprender idiomas. En el colegio ya aprendes al menos alemán, inglés y francés, esto hace que todos los jóvenes que estudien, sepan ya hablarlos a un buen nivel.

Hablando de supermercados... un inconveniente que tiene el país... alguno tenía que tener: es que es muy, muy caro. Si vas a comer fuera o tomar algo os aseguro que cuando veáis la cuenta sentiréis que vuestro corazón vuelca. En algunas cosas es mas barato o igual que en España, como la electrónica, coches (esta lleno de coches del año y deportivos), etc. Pero para algunos cosas como es el día a día, por ejemplo tomarte algo, salir a comer, hacer la compra... es muy caro. Sin embargo esto es comprensible porque los sueldos son también realmente altos.

Una cosa que me sorprendió aquí es que el estado ayuda mucho a los suizos. Les paga el alquiler si no pueden, les pagan la aseguradora (porque aquí es obligatoria), la seguridad social (porque es obligatoria y privada), les dan dinero para ayudarles con la comida, la ropa, los gastos de luz y demás, etc.



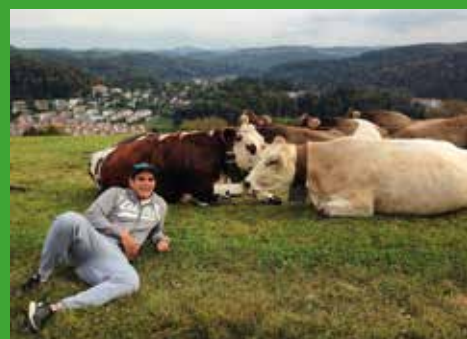
**Idioma:** Alemán, francés, Italiano y romanche

**Población:** 8 millones

**Moneda:** Franco suizo

**Ciudades:** Zurich, Ginebra, Berna, Lucerna

**Es conocida por:** Los alpes suizos, Heidi, los bancos, los relojes, Federer



# DESAFIO MANNEQUIN CHALLENGE

Sábado, 28 de enero de 2017 a las 17 h.



Xàbia Històrica  
CENTRO COMERCIAL ABIERTO



## QUAN ES EL TEU ANIVERSARI?

**Apúntate a la fiebre del reto viral más actual con el Desafío Mannequin Challenge que hemos organizado desde PlayJove**

Jóvenes de entre 12 y 18 años (deberán inscribirse antes del 27 de enero en PlayJove de 18,30 h. a 20.30 h.).

Merienda gratuita y sorteo con premios entre todos los inscritos. Edición de un video que será distribuido por las redes sociales.

**Si vols celebrar el teu aniversari, tenim un lloc per a tu dins de PlayJove. Els divendres, de 17 a 20 hores pots fer que PlayJove siga el lloc on tu i els teus amics pugueu celebrar aquesta data.**

Tu i les teues amigues i amics heu de tenir entre 12 i 18 anys  
El lloc on es celebrarà serà l'Aula d'Estudi, podràs fer us dels ordinadors i TV per posar música, fer karaoke...

El número màxim de convidats ha de ser de 15.  
Sols has de posar la decoració, beguda i menjar.

# PlayJove

XÀBIA

### GENER

#### AULA D'ESTUDI:

de 16,30 a 18,30h. dilluns a dijous

#### ESPAI D'OCI:

de 18,30 a 20,30h. de dilluns a dijous i divendres de 17,00 a 20,30h.

#### NOVETATS DEL MES:

Espai Bottle Flip Challenge: espai d'entrenament per al campionat que se celebrarà el proper 18 de febrer.  
Dissabte 28: Desafio Mannequin Challenge.



# Què saps de Xàbia...

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



## TEST: CLAR QUE T'ESCOLTE!

En les relacions amb els nostres amics (i amb tots en general) és importat entendre les seues necessitats, sentiments i problemes, i saber posar-se en el seu lloc. Aquesta habilitat es diu «empatia» i com més la desenvolupes més capaç seràs de comprendre a la persona que tens davant. Veiem el grau d'empatia que tens mirant si estàs d'acord o no amb aquestes frases:

Si quan parle algú se sent ofès, és problema seu  S  N

Em resulta fàcil posar-me en el lloc d'un amic/ga  S  N

A vegades la gent em diu que me'n passe amb les bromes que faig  S  N

Sé de seguida si algú del grup es troba incòmode o molest per alguna cosa  S  N

Quan parle amb un amic/ga parlem més de les seues coses que de les meues  S  N

Me n'adone fàcilment si algú s'avorreix o no li interessa el que dic  S  N

Quan un amic/ga té algun problema, solc implicar-me amb ell i intente ajudar-lo  S  N

Quan discutim en el grup, intente de totes totes defensar el meu punt de vista  S  N

Me n'adone quan algú vol entrar en la conversa i l'ajude a aconseguir-ho  S  N

Sóc capaç de prendre decisions sense que m'afecten els sentiments dels altres  S  N

Si alguna persona vol integrar-se en el nostre grup, pense que és ell el que ha de fer l'esforç  S  N



Solucions:



Solucions:

Si quieres enviarnos sugerencias, algún escrito de colaboración o simplemente darnos tu opinión, envíanos un e-mail a: [monjove@monjove.net](mailto:monjove@monjove.net)  
Tel. 96 579 54 00



Tot el que t'interessa i més a:  
[www.monjove.net](http://www.monjove.net)



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