

# ESPACIO JOVEN

ONLINE



Conectados y  
participando

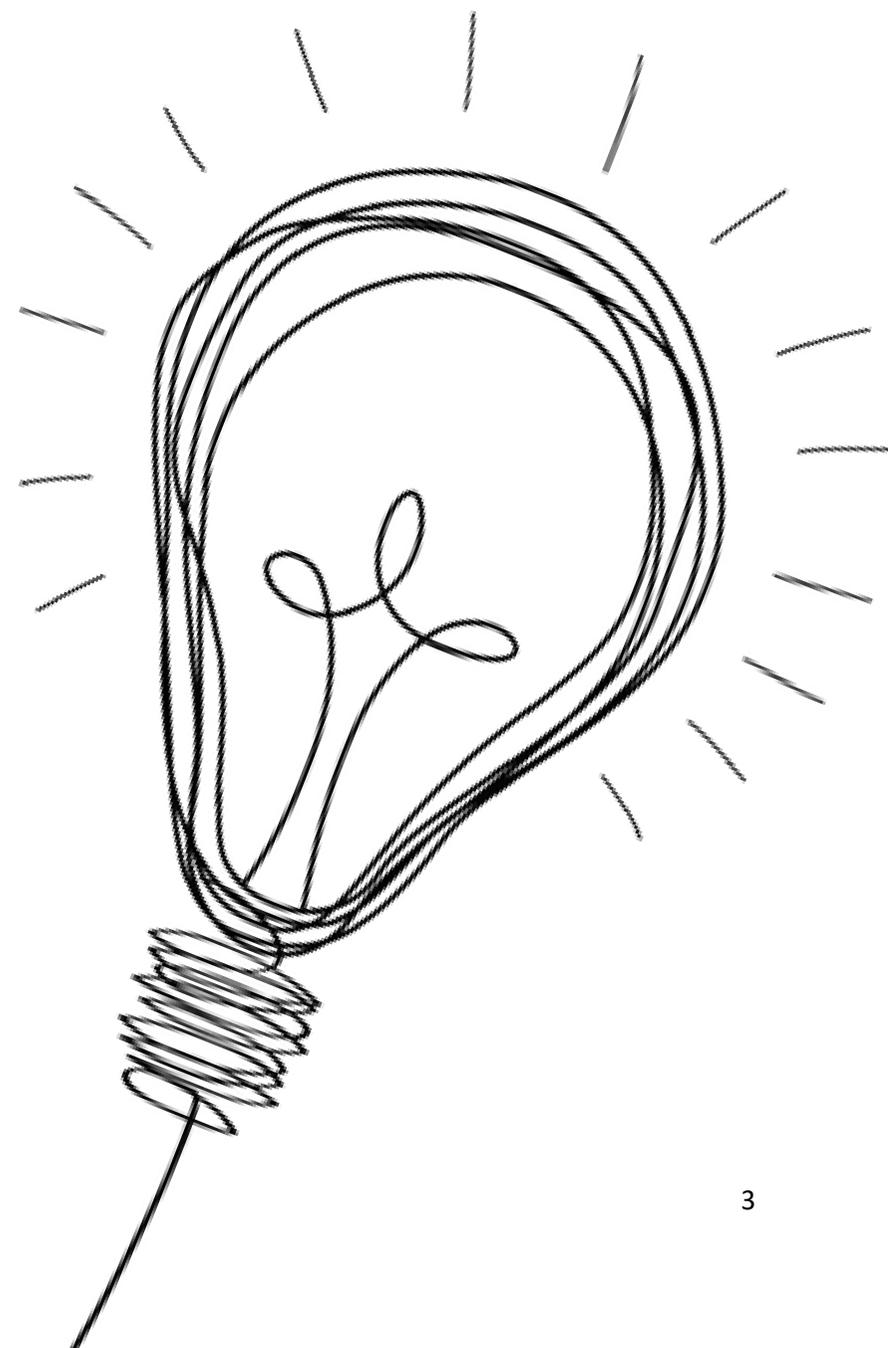
Espacio de creación  
**joven**

# INDICE

---

1. Programa de actividades de ocio online.....	3-10
1.1 Marzo 2021 .....	4-6
1.2 Abril 2021 .....	6-8
1.3 Mayo 2021.....	9-10
2. Anexos .....	11-22

**PROGRAMA**  
**DE ACTIVIDADES**  
**ONLINE**



# MARZO

---

## **COMPARTE UNA FOTO #SOYMUJER**

Se acerca el 8 de marzo, día internacional de la Mujer y nos gustaría ver a nuestros jóvenes participar. Es muy fácil y sencillo, solo tienen que compartir una foto en su cuenta de Instagram con el hashtag #SOYMUJER y etiquetarnos a nuestro Instagram “@marchamalojoven”.

La idea es que os saquéis una foto a vosotras mismas si sois mujer y queréis compartirla con nosotros, o también podéis hacer una fotografía a esa mujer o mujeres que son importantes, únicas o especiales para vosotros.

La participación es abierta (sin límite de edad), podéis etiquetar tantas fotos como queráis y os recordamos que en las fotos pueden salir una o varias mujeres.

Las fotos tienen que ser compartidas entre el 1 y 8 de marzo.

Todos los que participéis entraréis en un sorteo de un regalo.

Las fotos podrán ser publicadas en nuestras redes sociales.

## **SOPA DE LETRAS “MUJERES BRILLANTES”**

Para celebrar el 8 de marzo, día internacional de la Mujer, os hemos preparado el juego “Sopa de Letras” para que encontréis algunas de las mujeres más brillantes de nuestra historia, destacadas por ser únicas, diferentes y que han marcado nuestras vidas de alguna forma.

El juego lo realizaremos en varios días a través de las historias de Instagram, para daros tiempo a buscar, completar y acertar.

No es un juego fácil y por ello os iremos dando pistas sobre cada una de ellas.

Los jugadores tendrán que mandarnos las soluciones a nuestra cuenta de Instagram, y cuando logremos completar la sopa de letras, todos los participantes del juego podrán optar a un regalo especial, que será sorteado en los días siguientes a la finalización de este.

### **¿HABLAMOS? IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA**

**El día 16 de marzo** hablaremos por Instagram sobre uno de los temas de mayor importancia para nuestros jóvenes “imagen corporal y autoestima”

El aspecto físico es algo que preocupa mucho en la adolescencia, es necesario gustar, ser aceptado y estar bien con uno mismo, tres cosas que en la mayoría de los casos son muy complejas de tener o eso se cree, la no aceptación de uno mismo, acompañado de una mala autoestima puede suponer serios problemas psicológicos a estas edades, por ello queremos profundizar en el tema, ayudar a los jóvenes y desarrollar un debate de gran interés e importancia para ellos.

El objetivo de la actividad es que los jóvenes conozcan algunos tips o consejos que ayuden a tener una imagen corporal positiva, la importancia de la familia para ayudar al adolescente, la influencia de la sociedad para crearnos expectativas irreales y aprender a distinguir entre estar sano y la belleza artificial.

Primero hablaremos en profundidad sobre el tema y luego realizaremos algún juego de preguntas que nos servirá para afianzar conceptos, amenizar y hacer partícipes a los jóvenes a través de las redes sociales.

### **HOY COCINAMOS... “GUACAMOLE”**

**El día 25 de marzo** una nueva receta os espera en nuestro canal de YouTube y redes sociales.

Realizaremos una de las salsas más famosas del país de México “Guacamole”, es una receta muy sencilla y que con pocos ingredientes se consigue un resultado delicioso y saludable a la vez.

En el vídeo os enseñamos los ingredientes necesarios y los pasos a seguir de la receta.

## **¿TE ENSEÑAMOS? “TÉCNICA DE HILORAMA”**

¿Conoces la técnica de hilorama? ¿Te atreves a diseñar un cuadro con esta técnica? Nosotros te enseñamos...

Básicamente el hilorama es una técnica que se caracteriza por la utilización de hilos de colores, cuerdas o alambres tensados que se enrollan alrededor de un conjunto de clavos para formar figuras geométricas, abstractas u otros tipos de representaciones.

Los cuadros creados con esta técnica son muy originales y creativos, su aprendizaje no es muy difícil y el resultado es muy bonito.

**El día 30 de marzo** por nuestro canal de YouTube y redes sociales os enseñamos como se hacen cuadros con la técnica, que materiales necesitamos, diversos trucos y diseños sencillos para iniciaros en esta bonita habilidad.

# ABRIL

---

## **QUINCENA DEL CARNÉ JOVEN EUROPEO**

Con esta iniciativa lo que pretendemos es dar a conocer y visualizar las ventajas y beneficios del carné joven europeo y potenciar su uso.

La quincena del carné joven europeo durará 15 días como su nombre indica y será llevada a cabo del 5 al 18 de abril.

El objetivo principal de esta quincena es realizar el mayor número de carnés y potenciar su uso entre los jóvenes.

Uno de los principales motivos de elaboración de esta quincena ha sido la disminución de expedición de carnés en el último año. Anteriormente, cuando nuestro centro de información juvenil estaba abierto de forma presencialmente a nuestros jóvenes, estos acudían a por la información, solicitudes y finalmente se realizaban los carnés. Por ello la importancia de hacer esta quincena, es para que los jóvenes conozcan el carné, sus grandes posibilidades y que finalmente se lo hagan.

El carné joven europeo es un documento personal que va destinado a jóvenes de entre 14 y 29 años, y es totalmente gratuito. Es facilísimo hacérselo, y nosotros gestionamos todos los tramites. Si estáis interesados solo tendréis que escribirnos a nuestro correo electrónico o incluso por redes sociales y os mandamos toda la información. El último paso será rellenar la solicitud y enviárnosla

junto con vuestro DNI o si os es más sencillo, podéis solicitarlo vosotros mismos descargando la app “Juventud CLM” para tenerlo en el móvil.

Por otra parte, queremos compensar a todos los que se saquen el carné joven en dicha quincena y por ello podrán participar en un sorteo donde les obsequiaremos con un regalo.

Aquellos jóvenes que se decidan a solicitar su carné virtual por la app durante la quincena y quieran participar en el sorteo del regalo, tendrán que mandarnos un pantallazo del nuevo carné con la fecha de expedición.

### **CREA TU DISEÑO DE MARCAPÁGINAS**

¿Te gusta dibujar, diseñar y crear? ¿Celebras el día del libro con alguna actividad especial?

Diseña un marcapáginas y enséñanoslo. La actividad es individual, solo tienes que mostrarnos tu diseño de marcapáginas, y mandarlo por correo. La edad de participación es de 12 a 30 años y el último día para enviar tu diseño será el martes 23 de abril hasta las 23:59 horas.

Recuerda que tendrás que enviarlo a nuestro correo electrónico: [espacio.joven@marchamalo.com](mailto:espacio.joven@marchamalo.com), junto con tus datos personales (nombre, apellidos, teléfono y dirección).

Todos los participantes entraréis en un sorteo y podréis ganar un regalo.

Se publicarán todos los detalles y especificaciones de la actividad en nuestra página web del centro.

**La actividad será publicada en redes sociales el día 12 de abril.**

### **3 IDEAS DIY CON TRONCOS DE MADERA**

¿Te gustaría aprender algo nuevo? ¿Eres fan de reutilizar elementos de la naturaleza y crear cosas nuevas?

Hazlo tú mismo, sin necesidad de gastar mucho dinero, reciclando y reutilizando materiales que provienen de la naturaleza.

**El día 20 de abril** os mostramos por nuestro canal de YouTube y redes sociales, 3 ideas de manualidades que puedes realizar con trozos de troncos. Todas las ideas son originales, creativas, muy bonitas y hechas con materiales reciclados.

## **¿HABLAMOS? ¿CUÁNTO SABES SOBRE INTERNET Y REDES SOCIALES?**

**El día 13 de abril** hablaremos por Instagram sobre Internet y redes sociales en la adolescencia.

En la actualidad el internet y las redes sociales se han convertido en nuestras vidas, vivimos en un mundo completamente digitalizado y son cada vez menos los que están o pueden estar desconectados de ellas. Existen diversas controversias de si son buenas o malas para los adolescentes. Está claro que pueden ser muy buenas y muy malas, pero la clave está en su uso, por ello queremos dar a conocer sus ventajas e inconvenientes, el uso con coherencia, los riesgos de un mal manejo, hacer referencia a que la información no siempre es cierta, la oportunidad y los nuevos beneficios de las redes en edades tempranas y en general facilitar a los jóvenes todo lo necesario para ayudarles a comprender un poco más sobre su manejo.

Primero expondremos los diversos temas y problemáticas, para hacer llegar a nuestro público la mayor información y conocimiento sobre este tema y a continuación realizaremos juegos de preguntas, donde podrán participar activa y dinámicamente en la actividad.

## **HOY COCINAMOS... “QUESADILLAS DE POLLO”**

**El día 29 de abril** una nueva receta os espera en nuestro canal de YouTube y redes sociales.

Realizaremos una receta deliciosa como son las “Quesadillas de pollo”.

En el vídeo os enseñamos los ingredientes necesarios y los pasos a seguir de la receta.

# MAYO

---

## **I CONCURSO VÍDEOMINUTO**

Desde el Espacio Joven hemos tenido la idea de finalizar la temporada de ocio con un Concurso novedoso que fomenta y favorece la creación audiovisual.

La participación es individual y va destinado a jóvenes que tengan entre 12 y 30 años. La temática es libre, eso ya depende de vuestras ideas, gustos o preferencias.

Los concursantes podrán presentar hasta un máximo de 3 vídeos, con una duración máxima de 1 minuto cada uno.

El concurso se realizará de forma online, y los vídeos serán enviados al correo electrónico del Espacio Joven: [espacio.joven@marchamalo.com](mailto:espacio.joven@marchamalo.com), junto con vuestros datos personales (nombre, apellidos, teléfono y dirección). El último día para enviar los vídeominutos será el jueves 27 de mayo hasta las 23:59 horas.

Los vídeos del concurso podrán ser publicados y votados a través de nuestras redes sociales.

Las bases del concurso se pueden encontrar en nuestra página web con todos los detalles y especificaciones del mismo.

**El Concurso será publicado en redes sociales el día 6 de mayo.**

## **¿HABLAMOS? VIAJES**

**El día 11 de mayo** hablaremos por Instagram sobre viajes.

Se acercan las vacaciones y con ello la época de organizar viajes... ¿Estás preparado para embarcarte en el maravilloso mundo viajero?

Daremos consejos y tips viajeros muy necesarios para planificar antes y durante el viaje.

**El día 12 de mayo** jugaremos a ¿Cuánto conoces España?

Un juego muy dinámico y visual y de cultura viajera española, en el que pondremos diversas fotos de lugares, cultura, gastronomía y hasta incluso curiosidades, con el objetivo de conocer un poco más nuestro país, vosotros solo tenéis que contestar entre varias opciones, es fácil, sencillo y divertido.

### **HOY COCINAMOS... “HELADO DE CHOCOLATE Y VAINILLA”**

**El día 20 de mayo** una nueva receta os espera en nuestro canal de YouTube y redes sociales.

Se acerca el verano y el calor, por ello nos apetecen recetas fresquitas y muy apetecibles, en este nuevo vídeo os enseñamos una receta dulce, riquísima, y para los amantes del chocolate, que seguro que os encanta “Helados caseros de chocolate y vainilla”.

En el vídeo os enseñamos los ingredientes necesarios y los pasos a seguir de la receta.

### **¿TE ENSEÑAMOS? “TÉCNICA TIE-DYE”**

¿Conoces la técnica TIE-DYE? ¿Te gusta ir a la moda? ¿Te atreves a transformar tus camisetas? Nosotros te enseñamos...

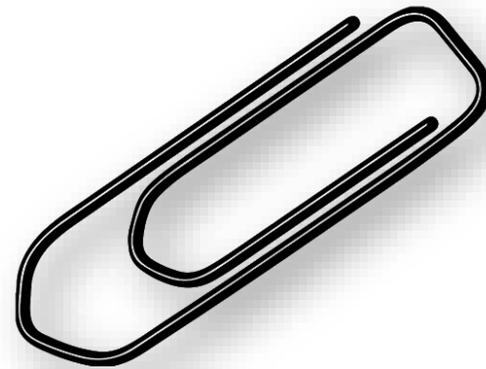
Básicamente el TIE-DYE significa atar y teñir, es una técnica de teñido manual milenaria que se dio a conocer primero en Asia, y más tarde se puso de moda gracias al movimiento hippie en los años 90 y actualmente este estampado desteñido vuelve a triunfar en la moda y es una de las prendas con más estilo del momento.

La técnica consiste en reutilizar prendas, atar con nudos y teñir con varios colores, creando diseños únicos y diferentes.

Se acerca el buen tiempo y queremos ir a la moda con nuestras camisetas TIE-DYE, sin necesidad de gastar dinero comprando una prenda que podemos hacer nosotros mismos, reutilizando nuestras camisetas y consiguiendo resultados alucinantes y fantásticos.

**El día 25 de mayo** por nuestro canal de YouTube y redes sociales os enseñamos como hacer camisetas con la técnica TIE-DYE, que materiales necesitamos, diversos trucos y diseños espectaculares para conseguir una prenda de moda bonita y colorida.

**ANEXOS**



**CARTELES Y BASES DE LAS ACTIVIDADES**

# ESPACIO JOVEN ONLINE



Conectados y  
participando

Todas las actividades de ocio en nuestras redes  
sociales, canal de YouTube y página web:  
[espaciojoven.marchamalo.es](http://espaciojoven.marchamalo.es)

@MarchamaloJoven



# MARZO

## OCIO JUVENIL ONLINE

Del 1 al 8 Mar

Comparte una foto



#SOYMUJER

Día 8 de Mar

SOPA DE LETRAS

"Mujeres Brillantes"

Día 16 de Mar

¿HABLAMOS?

Imagen corporal y autoestima

Día 25 de Mar

HOY COCINAMOS...

"Guacamole"

Día 30 de Mar

¿TE ENSEÑAMOS?

Técnica Hilorama



# ABRIL

## OCIO JUVENIL ONLINE

Del 5 al 18 Abr  
Quincena del CARNÉ JOVEN

Del 12 al 23  
MARCAPÁGINAS

Día 13 de Abr  
¿HABLAMOS? Internet y redes sociales

Día 20 de Abr  
3 IDEAS DIY CON TRONCOS DE MADERA

Día 29 de Abr  
HOY COCINAMOS...  
"Quesadillas de pollo"



# MAYO

## OCIO JUVENIL ONLINE

Del 6 al 27 May

I CONCURSO  
VÍDEOMINUTO



Días 11 y 12 May

¿HABLAMOS? viajes



¿JUEGAS? ¿Cuánto Conoces España?

Día 20 de May

HOY COCINAMOS...

"Helado de vainilla y chocolate"

Día 25 de May

¿TE ENSEÑAMOS?

Técnica TIE-DYE



# COMPARTE

UNA FOTO

Con el Hashtag #SOYMUJER

Solo tienes que etiquetarnos



## SOPA DE LETRAS "MUJERES BRILLANTES"

V	W	I	A	M	E	L	I	A	E	A	R	H	A	R	T	N	M	X
A	S	R	T	V	O	O	C	K	B	M	O	L	A	A	E	O	A	U
L	Y	M	U	N	H	L	A	I	I	J	M	I	J	Ñ	R	D	R	N
E	F	A	I	C	I	R	O	S	A	P	A	R	K	S	E	O	I	O
N	U	R	Z	E	D	J	R	Q	T	O	O	M	R	N	S	L	L	I
T	R	I	I	H	P	S	E	L	I	U	P	A	O	I	A	O	Y	L
I	T	E	G	D	M	G	B	V	F	P	M	S	W	O	D	R	N	E
N	A	C	I	E	A	E	I	A	C	H	A	E	L	N	E	E	M	E
A	A	U	O	Ñ	L	K	N	E	L	A	C	K	I	S	C	S	O	L
T	M	R	Q	C	J	N	A	Ñ	S	G	A	I	N	T	A	I	N	L
E	H	I	S	S	O	U	H	H	I	R	R	E	G	A	L	B	R	E
R	E	E	N	E	O	C	H	E	L	O	A	R	A	M	C	A	O	B
E	L	Z	A	I	W	E	H	A	N	O	L	L	L	A	U	R	E	E
S	E	M	V	H	I	I	O	A	T	M	C	M	I	R	T	R	O	D
H	N	E	Ñ	O	L	I	V	A	N	A	A	O	N	A	A	U	W	U
K	S	I	M	O	N	E	D	E	B	E	A	U	V	O	I	R	I	R
O	A	J	A	N	E	G	O	O	D	A	L	L	R	S	L	I	Q	T
V	S	A	N	A	R	A	M	I	R	E	Z	W	U	I	M	D	U	R
A	I	H	E	D	Y	L	A	M	A	R	R	V	J	S	I	A	E	G

## SOLUCIONES

V	W	I	A	M	E	L	I	A	E	A	R	H	A	R	T	N	M	X
A	S	R	T	V	O	O	C	K	B	M	O	L	A	A	E	O	A	N
L	Y	M	U	N	H	L	A	I	I	J	M	I	J	Ñ	R	D	R	O
E	F	A	I	C	I	R	O	S	A	P	A	R	K	S	E	O	I	I
N	U	R	Z	E	D	J	R	Q	T	O	O	M	R	N	S	L	L	L
T	R	I	I	H	P	S	E	L	I	U	P	A	O	I	A	O	Y	E
I	T	E	G	D	M	G	B	V	F	P	M	S	W	O	D	R	N	E
N	A	C	I	E	A	E	I	A	C	H	A	E	L	N	E	E	M	L
A	A	U	O	Ñ	L	K	N	E	L	A	C	K	I	S	C	S	O	L
T	M	R	Q	C	J	N	A	Ñ	S	G	A	I	N	T	A	I	N	E
E	H	I	S	S	O	U	H	H	I	R	R	E	G	A	L	B	R	B
R	E	E	N	E	O	C	H	E	L	O	A	R	A	M	C	A	O	E
E	L	Z	A	I	W	E	H	A	N	O	L	L	L	A	U	R	E	D
S	E	M	V	H	I	I	O	A	T	M	C	M	I	R	T	R	O	U
H	N	E	Ñ	O	L	I	V	A	N	A	A	O	N	A	A	U	W	R
K	S	I	M	O	N	E	D	E	B	E	A	U	V	O	I	R	I	T
O	A	J	A	N	E	G	O	O	D	A	L	L	R	S	L	I	Q	R
V	S	A	N	A	R	A	M	I	R	E	Z	W	U	I	M	D	U	E
A	I	H	E	D	Y	L	A	M	A	R	R	V	J	S	I	A	E	G



Ayuntamiento de  
Marchamalo

QUINCENA  
DEL 5 AL 16 ABRIL

CARNÉ  
JOVEN  
EUROPEO

Escribenos a [espaciojuven@marchamalo.com](mailto:espaciojuven@marchamalo.com)  
y nosotros te decimos como hacerlo...



Síguenos en:



Crea tu diseño de  
**MARCA PÁGINAS**  
Primaveral

Envíanos tu  
marcapáginas y  
participa en un  
sorteo de un regalo  
muy especial...

+12 años

Consulta las bases en: [espaciojoven.marchamalo.es](http://espaciojoven.marchamalo.es)

Envía tu diseño a: [espacio.joven@marchamalo.com](mailto:espacio.joven@marchamalo.com)



## **BASES DE LA ACTIVIDAD “CREA TU DISEÑO DE MARCAPÁGINAS”**

Con motivo de no poder ejecutar actividades de forma presencial en el Espacio para la Creación Joven “Manuel Manteca” frente a la situación vivida, las medidas de prevención tomadas por la Covid-19 y con el objetivo de amenizar, ilusionar, entretener e involucrar a los jóvenes a participar en las actividades de ocio online propuestas, desde el área de Juventud del Ayuntamiento de Marchamalo hemos tenido la idea de realizar la actividad “Marcapaginas”.

Para festejar el día del libro, desde el Espacio para la Creación Joven os hemos preparado la actividad de marcapáginas, los participantes deberán diseñar un marcapáginas con temática primaveral, mandarnos sus creaciones y entrar en un sorteo de un regalo, es muy sencillo.

### **Requisitos para participar:**

- Podrán participar todos los **jóvenes del Municipio** con **edades** comprendidas entre los **12 y 30 años** (también pueden participar aquellos jóvenes que tengan 11 años y en el año 2021 fueran a cumplir los 12 años).
- Solo es posible la **presentación de un marcapáginas por participante** y la temática empleada, será la primavera.

### **Las obras:**

- Obras con total **libertad de estilo y técnica**, y diseñadas con cualquier tipo de materiales (dibujo en cartulina u otros materiales o diseño a ordenador).
- Las obras serán revisadas por la organización para evitar publicar cualquier tipo de trabajos que se consideren no aptos para su exposición visual, y, por consiguiente, no podrán participar en la actividad.
- **La actividad podrá quedar desierta** si no se alcanza un **mínimo de 5 obras**.

### **Plazo y modo de presentación de las obras:**

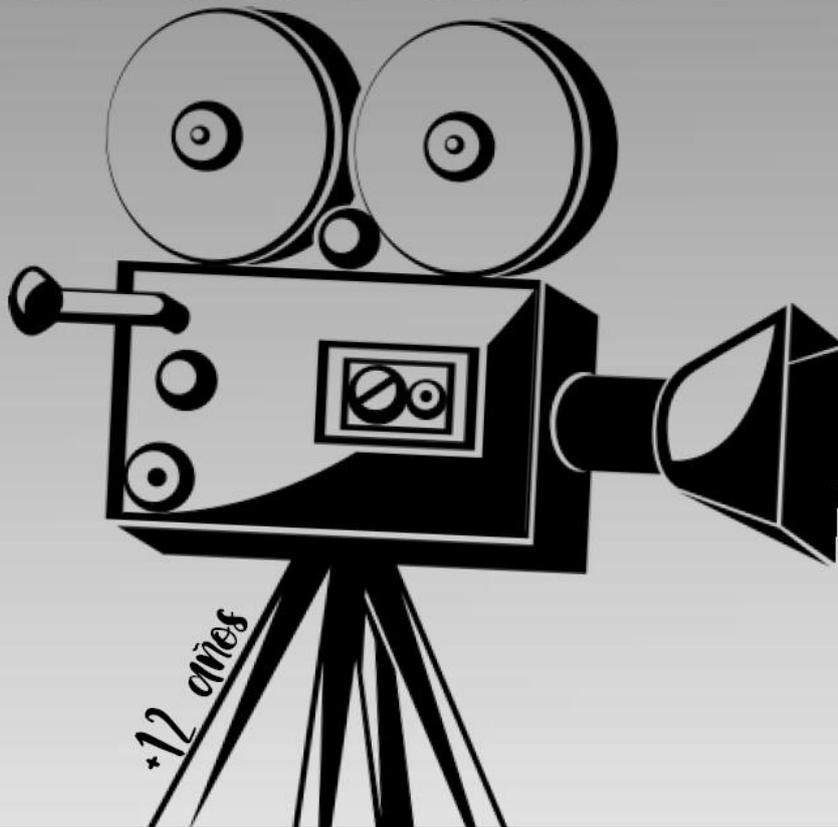
- El plazo de presentación de las obras artísticas será **hasta el viernes 23 de abril de 2021**.
- Los marcapáginas **serán presentados por foto**, incluyendo tres fotos, una foto del proceso, otra foto vuestra junto al marcapáginas y la última, del diseño en solitario (de esta forma podremos visualizar mejor los detalles de las obras).
- Las obras serán enviadas al correo del Espacio Joven: [espacio.joven@marchamalo.com](mailto:espacio.joven@marchamalo.com). En el correo deberán especificarse los datos personales (nombre y apellidos, fecha de nacimiento, dirección y teléfono).
- **El sábado 24 de abril realizaremos el sorteo** públicamente en redes sociales y anunciaremos al ganador del regalo. La hora del sorteo se fijará días antes a éste.

**Todos los participantes entrarán en un sorteo de un libro de lectura juvenil.**

**Las obras artísticas podrán ser publicadas en las redes sociales del Espacio para la Creación Joven de Marchamalo, dado el consentimiento con la participación.**

**La participación en la actividad supone la plena aceptación de las bases.**

# I Concurso VIDEOMINUTO



Información y bases en nuestra página web:  
[espaciojoven.mar Chamalo.es](http://espaciojoven.mar Chamalo.es)



## BASES DEL I CONCURSO “VÍDEOMINUTO”

Con motivo de no poder ejecutar actividades de forma presencial en el Espacio para la Creación Joven “Manuel Manteca” frente a la situación vivida, las medidas de prevención tomadas por la Covid-19 y con el objetivo de amenizar, ilusionar, entretener e involucrar a los jóvenes a participar en las actividades de ocio online propuestas, desde el área de Juventud del Ayuntamiento de Marchamalo hemos tenido la idea de realizar el I Concurso de Videominuto.

La idea es que los participantes realicen un vídeo de un minuto (60 segundos) de temática libre.

### Requisitos para participar:

- Podrán participar todos los **jóvenes del Municipio** con edades comprendidas entre los **12 y 30 años** (también pueden participar aquellos jóvenes que tengan 11 años y en el año 2021 fueran a cumplir los 12 años).
- La modalidad de **concurso** será **individual**.
- Se considera que toda persona que sea grabada y exponga su imagen al público ha dado su previo consentimiento para ello al participar en este concurso. De no ser así, la responsabilidad recaerá sobre la persona que ha enviado el vídeo a la organización y no sobre la entidad organizadora.

### Las obras:

- **No se admitirán obras que excedan el minuto.**
- Se podrán **presentar un máximo de 3 videominutos** por participante.
- **La temática** del videominuto será de **libre elección**.
- Se pueden usar filtros y materiales para complementar y mejorar la presencia de los vídeos.
- Las obras serán revisadas por la organización para evitar publicar cualquier tipo de vídeos que se consideren no aptos para su exposición visual, siendo descalificados y eliminados del concurso.
- El concurso podrá quedar desierto si no se alcanza **un mínimo de 5 obras presentadas en cada categoría (o lo que es lo mismo, 5 participantes por categoría)**.
- El público votante valorará el trabajo y la creatividad de los vídeos. **Se votará a través de la red social de Facebook.**

### Plazo y modo de presentación de las obras:

- El plazo de presentación de los vídeos será **hasta el jueves 27 de mayo de 2021**.
- Las obras se presentarán en formato vídeo.
- Los vídeos **no podrá exceder los 60 segundos**.
- Las obras serán enviadas al correo del Espacio Joven: [espacio.joven@marchamalo.com](mailto:espacio.joven@marchamalo.com). En el correo deberán especificarse los datos personales de los participantes (nombre y apellidos, fecha de nacimiento, dirección y teléfono).
- **El viernes 28 de mayo publicaremos los vídeos en el Facebook del Espacio Joven** y el videominuto más votado (de cada categoría) hasta el lunes 31 a las 12:00 horas, será el ganador absoluto del concurso.

### Premios divididos en dos categorías:

- Categoría de 12 a 19 años: cámara deportiva 4k.
- Categoría de 20 a 30 años: cámara deportiva 4k.

**La participación en el concurso supone la plena aceptación de las bases.**