EL CORREO DEL SOL
Por el cambio global

Inicio sesión
usuario
Registro ¿Olvidó su contraseña?

NEWSLETTER introducir email

BUSCAR

RSS 15 DE ABRIL DE 2013

PORTADA LA TIERRA SALUD VIDA SOSTENIBLE VÍDEOS COMUNIDAD NOTICIAS AGENDA

SE ENCUENTRA EN: INICIO > CULTURA Y OCIO > 'MONTAÑISMO CON NIÑOS', DE JEKATERINA NIKITINA Y VÍCTOR RIVEROLA

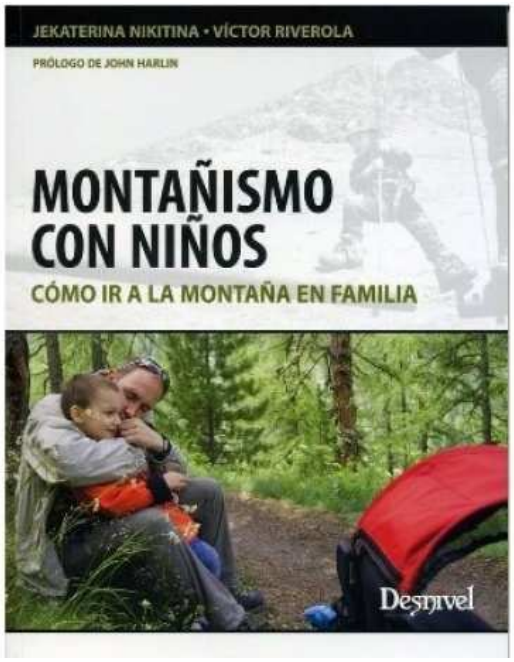
Libros

'Montañismo con niños', de Jekaterina Nikitina y Víctor Riverola

Jekaterina Nikitina y Víctor Riverola nos muestran en ***Montañismo con niños*** que la montaña y los más pequeños son cien por cien compatibles.

Por: El Correo del Sol **Media:** 4.5

Archivado en: CULTURA Y OCIO | CRIANZA Y NIÑOS | VIDA SOSTENIBLE



"Casi todo en esta vida es compatible si existe la voluntad y ganas de alcanzar un objetivo". Así empieza el primer capítulo del libro ***Montañismo con niños***, de Jekaterina Nikitina y Víctor Riverola. Son muchas las personas que durante toda su vida han practicado deportes de montaña y, al tener hijos, aparcan esta afición porque creen que con los niños las salidas son demasiado complicadas. Con esta actitud, lo único que logran es cerrar puertas a los pequeños y arrebatarles la posibilidad de vivir experiencias que los enriquecerán y les harán crecer como personas.

Montañismo con niños es el libro ideal para quienes desean iniciarse en las salidas a la montaña en familia. Jekaterina Nikitina y Víctor Riverola son dos apasionados de la montaña. Cuando nació su primer hijo, Artur, con solo tres semanas lo colocaron en la mochila y se fueron en tren a pasar un fin de semana a Gombrèn, una población en el Pirineo de Girona a 1.050 metros de altura. El pequeño tuvo la oportunidad de respirar aire puro de montaña, de ser "amamantado al aire libre bajo un intenso cielo azul y con un paisaje impresionante a sus pies". Tras esta experiencia, Jekaterina y Víctor se convencieron de que nada podía detenerles y que el hecho de tener hijos no era un impedimento para seguir disfrutando de todo lo que nos ofrece la montaña.

Los niños marcan el ritmo

Ante todo, los autores nos recuerdan algo básico: debemos fomentar el amor, el respeto y la pasión por la montaña en nuestros niños, pero nunca debemos forzarles a que sigan nuestros pasos a toda costa, pues lo único que conseguiremos es que acaben odiando lo que a nosotros nos parece apasionante. En la montaña, la familia hace un trabajo en equipo y todo debe adaptarse al ritmo que marcan los niños. Es fundamental que los padres nos anticipemos a cualquier tipo de problema y que tratemos de hacerles amenas las salidas a los más pequeños, contándoles anécdotas e historias que

LAVAR LA ROPA DE FORMA SANA
Cómo evitar los detergentes contaminantes y ahorrar energía.

CÓMO HACER QUE UN COCHE DIÉSEL FUNCIONE CON ACEITE
Puede circular con aceite de soja o girasol

15 ALIMENTOS QUE LEVANTAN EL ÁNIMO
El humor depende en parte de la dieta.

EL PODER DE LOS PEQUEÑOS GRUPOS
Para Cecile Andrews, es necesario crear comunidad para ser felices.

DISEÑAR UN JARDÍN SOSTENIBLE
La planificación es clave para lograr un jardín lleno de vida.

LO MÁS...

LEÍDO VALORADO RECIENTE

19 de abril, acto 'Por una agricultura y...
El día 19 de abril se celebrará en el Paraninfo de la Universidad de Zaragoza el encuentro "Por...

Lavar la ropa de forma sana
Cómo evitar los detergentes contaminantes y ahorrar energía.

El pan nuestro de cada día estará en...
El pan ecológico en la feria Biocultura Barcelona 2013

Cómo hacer que un coche diésel funcione con...
Puede circular con aceite de soja o girasol

ÚLTIMOS COMENTARIOS

En **SORTEAMOS 20 ENTRADAS DOBLES PARA BIOCULTURA BARCELONA**
emporda71 comenta:
Mis apartados favoritos son los relacionados con la salud y la alimentación Me gustaría que se...

En **SORTEAMOS 20 ENTRADAS DOBLES PARA BIOCULTURA BARCELONA**
esther sole galian comenta:
enhorabuena por vuestro trabajo!, utilizo vuestra página para estar informada, buscar...

En **SORTEAMOS 20 ENTRADAS DOBLES PARA BIOCULTURA BARCELONA**
Palmira comenta:
Todas las noticias que publicais en general me resultan interesantes.Muchas gracias por la...

En **SORTEAMOS 20 ENTRADAS DOBLES PARA BIOCULTURA BARCELONA**
Amaya comenta:
Alimentacion Salud Energias Limpias ;) Me Encanta El Correo del Sol

BLOGS

Ignacio Abella Mina
RAMA, ÁRBOL, BOSQUE
Lágrimas de primavera

Juan del Río
TRANSITANDO
EsBiosfera, la escuela de la Resiliencia

les animen a alcanzar el objetivo que nos hayamos propuesto en cada salida.

Jekaterina y Víctor nos recuerdan que, antes de lanzarnos a la montaña, hay tres máximas que siempre debemos tener en mente: la montaña nunca es fácil, hay que respetarla; la montaña no se moverá, podemos volver en otra ocasión; a la montaña se va a disfrutar y tenemos que disfrutar todos. Una vez expuestos estos principios básicos, a lo largo del libro van repasando todos los aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de planificar nuestras salidas con niños: un poco de psicología, seguridad, equipamiento, todo lo que hay que llevar a la montaña, destinos para ir de vacaciones a la montaña con niños, películas y libros...

De una forma amena, práctica y con sentido del humor, ***Montañismo con niños*** nos ofrece un gran número de consejos que despejarán todas nuestras dudas y nos ayudarán a disfrutar de la montaña en familia. Este completo manual es el fruto de la experiencia acumulada por Jekaterina Nikitina y Víctor Riverola a lo largo de años saliendo a la montaña, solos o en en familia, combinada con los conocimientos aportados por amigos montañeros, guías, guardas, médicos, profesionales de la educación infantil y juvenil... En definitiva, un libro básico para todos los que deseen compartir con sus hijos una experiencia enriquecedora para toda la familia, que hará que los pequeños disfruten y se impregnen de todo lo bueno que les ofrece el contacto con la montaña.

Editorial: Ediciones Desnivel; **Precio:** 15,20 €; **Número de páginas**: 192.

Tweet 0 Share 28

Inicie sesión o regístrese para comentar

ARTÍCULOS RELACIONADOS

LIBROS

'Más allá de ti y de mí; Inspiración y sabiduría para crear comunidad'

Por El Correo del Sol

Más allá de ti y de mí; Inspiración y sabiduría para crear comunidad, es una antología práctica de experiencias pioneras en lo social y de ecoaldeas de todo el mundo, que puede servir de referencia a todas las personas que trabajan para alcanzar la sostenibilidad social.

LIBROS

'Cuando el huerto puede ser un jardín', de Jesús Arnau

Por El Correo del Sol

Jesús Arnau da pautas y consejos para que los huertos "comestibles" acojan también plantas ornamentales que nos permitan ganar en biodiversidad y en belleza.

LIBROS

'La dieta espiritual', de Francesc Miralles

Por El Correo del Sol

En ***La dieta espiritual***, Francesc Miralles nos ofrece las claves para eliminar actitudes tóxicas que sobrecargan nuestra vida.

Una lectura imprescindible para quienes se encuentran anclados en una conducta negativa y quieren deshacerse de ella.

Más Artículos

José Luis Gallego y Andoni Canela
LA MIRADA
La vie en rose

Toni Marín
REDISEÑANDO NUESTRA CIVILIZACIÓN
Viviendo en el limbo

EcoTrendy
Camisetas ecológicas made in Barcelona Thinking Mu

Manolo Vílchez
EN RUTA SOLAR
La mariposa solar, diversión energética

José Manuel Serrano Cueto
CINE EN VERDE Y AZUL
"Pura vida", montaña y compañerismo

Carlos Fresneda
LA REALIDAD PARALELA
¡Que cunda el pánico!

Pere Ródenas
PREVENIR Y CURAR
Sanidad no invierte en salud

Más blogs

COMUNIDADES

EN FACEBOOK

El Correo del Sol
Me gusta 1.907

El Correo del Sol
Cómo hacer que un coche diésel funcione con aceite vegetal. La conversión reduce las emisiones de CO2, no libera metales pesados ni sulfuros y genera menos partículas finas peligrosas para la salud.
http://www.elcorreodelsol.com/articulo/como-hacer-que-un-coche-diesel-

EN TWITTER

joaquinaraujo No el mar a las casas...son las urbanizaciones ilegales las que amenazan y degradan a los mares. ¡ Dios, cuando lo entenderán!
4 days ago · reply · retweet · favorite

yocambio YO CAMBIO: Un payaso en el arco iris, or @cfresneda1 yocambio.org/2013/04/un-pay...
4 days ago · reply · retweet · favorite

caval100 Tortuga intentando desovar traas la nueva ley de costas en España. Ramón elpais.com/elpais/2013/04... vía @el_pais
3 days ago · reply · retweet · favorite

caval100 Nuestro Sampedro: ¿Es el mercado la libertad? qué libertad tiene en el mercado quien va sin un céntimo. elpais.com/elpais/2013/04... vía @el_pais
3 days ago · reply · retweet · favorite

greenpeace_esp El staff de @greenpeace_esp NO QUIERE TRANSGÉNICOS @magramagob #TransgénicosNO ¿Y tu? greenpeace.org/espana/es/Blog... pic.twitter.com/uMMiIOPJZL
3 days ago · reply · retweet · favorite

Join the conversation

Síguenos en Twitter

EL CORREO DEL SOL
Quiénes Somos
Principios
Aviso legal
Contacto
Publicidad

LA TIERRA
Ecología
Un mundo mejor
Energías renovables
Cambio climático
Biodiversidad
Nueva economía
Agricultura ecológica
Sostenibilidad
Reciclaje

SALUD
Alimentos de verdad
Recetas
Consulta de salud
Nutrición
Terapias naturales
Remedios naturales
Salud ambiental
Bienestar
Crecimiento personal

VIDA SOSTENIBLE
Guías prácticas
Hogar natural
Consumo responsable
Ecodiseño
Crianza y niños
Hazlo tu mismo
Cultura y ocio
Cosmética natural

COMUNIDAD
Blogs
Preguntas
Campañas
Denuncias
Entrevistas

VÍDEOS

Desarrollado por tacande.net