



ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

REVISTA 1
VERANO 2025
EDICIÓN EN ESPAÑOL

*Live your myth in
Ermonida*

*Ha Ha Nomads: Constantino y Niki, dos
nómadas digitales que, a través de su estilo
de vida, nos llevan a descubrir nuevas
culturas.*

contenido

- 02 Contenido
- 03 Editorial
- 04 Ermionida
- 10 Haha Nomads
- 14 Travel Blog: BARCELONA
- 18 We suggest
- 20 Fashion
- 22 Educate your child
- 23 Ethical Living
- 24 All about car
- 25 Sports



Greek edition columnists



meet the team



Yannis Sarlas
astrobiology



Miltos Ioannides
reportage



Valeria Bouzouni
educate your child



Christos Arfanis
Cinema & movies



Grigoris Tsoukalas
geopolitics



@drone_vision_ermionida
drone photos



Maria Papakiriakou
beauty tips

Cover:
Haha Nomads

EDITORIAL

REVISTA 1, VERANO 2025

Este verano, ER MAG estará disponible en griego, inglés, francés, alemán, italiano, español, portugués y ruso.

En esta revista, presentamos **Ha Ha Nomads: Constantino y Niki**, dos nómadas digitales que, a través de su estilo de vida, nos llevan a descubrir nuevas culturas.

Don't miss our new videos on our YouTube Channel !

DD



WWW.ERMIONIDAMAGAZINE.COM



WE ARE CELEBRATING

5 YEARS ER MAG THIS YEAR



El quinto año de nuestra revista termina en octubre.

Homenajes, entrevistas, reportajes y muchos regalos. Gracias a ustedes, nuestros lectores, ¡continuaremos con mayor dinamismo por sexto año!

La revista multilingüe disponible:



Featured on





Special edition



*The ultimate
multilingual*
**TRAVEL
GUIDE**



**El quinto año de nuestra revista finaliza este octubre.
Todas las portadas (desde 2020 hasta hoy) están disponibles en línea.**

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 49
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024

Live your myth in
ERMIONIDA
Προτάσεις για
απέχμαστες διακοπές

Interviews
Christophe Guillarmé: Γάλλος
σχεδιαστής μόδας υψηλής ραπτικής
Γιάννης Σιμωλάς: Ο Έλληνας που
δημιούργησε στον μηχανοκίνητο
αθλητισμό στα εξωτερικά

We celebrate
4 years
ER MAG

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 50
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024

Interview
Ελένη Γραμματικοπούλου:
Επιστήμη της Διατροφής,
Διευκρινίστρια της Science
παιδείας & Συμβουλευτική του
Theodorά Γρίων Κοσμελλοπούλου

Καρναβάλι
Φεστιβάλ Γάλλων
Καπελαίου

Δημήτρης Αλεξόπουλος
Λογοτέχνης, Βραβευμένος Συγγραφέας και
Πιστοποιημένος Senior Practitioner Life &
Business Coach & NLP Master Coach.

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 51
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024

Γιώργος Κόννης:
Ανασκόπησε στον κόσμο
στασιαστικά βίντεο των τοπικών
κοινοτήτων της Παροικίας της

Revelation 2024:
Τίνα για Χριστουγεννοειδή
διακοπές

Τίνα Αλεξοπούλου
Η επιτομή της ηθοποιού & τραγουδίστρια
μας παρουσιάζει το νέο της τραγούδι,
το απόλυτο Χριστουγεννοεικό hit

CHRISTMAS EDITION

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 52
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2025

Συνέντευξη με την ποιήτρια
Φωτεινή Κουφογιάννη
Αγιορείτισσα

Χριστός 2025
Το περιοδικό μας
θα κυκλοφορήσει
σε 8 γλώσσες

Η **Alexandra Giota Korra**
μας εργάστηκε στην μονοήμερη παιχνιδιάρη
Νοεμβριανή έκδοση μαζί με τον Ζούη της γενιάς

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 53
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2025

Γιώργος Παπάς:
Αρχιτέκτονας Ο.Ρ.Α.Α. - Ισπότης
του Τάγματός των Ακαδημαϊκών
Φοιτητών του Γαλλικού κράτους

Travel Blog
BARCELONA, SPAIN

ΕΛΕΝΑ ΧΑΡΑΜΗ:
Η ερμηνεύτρια του λαϊκοδημητικού
τραγουδιού, που ξεσηκώνει, το κανάλι

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 54
ΜΑΡΤΙΟΣ 2025

Ερμιονίδα
Travel Guide:
Coming Soon

Χρήστος Αρβάνης:
Ανερχόμενος ακροβάτης &
σεναριογράφος

**ΣΤΡΑΤΟΣ
ΤΖΑΡΤΖΟΓΛΟΥ**

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 55
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2025

Easter Edition

**ΙΑΝΟΣ
ΔΗΜΑΚΗΣ:**
Αυτίστης Κουτλιάρης:
Ο συνταράχτης έργων τέχνης που δίνει
νέα πνοή σε ξεχασμένα ονόματα που
δικαιούνταν μια δεύτερη ευκαιρία

Το "Γεράκι" του "The chase" και συγγραφέας των "17
Τα μυστήρια της...

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 56
ΜΑΪΟΣ 2025

Who is Who
International Awards 2024
Social Impact & Inclusive Society!

INTERVIEWS:
Jo Di:
Ο πρώτος σκηνοθέτης που
δημιούργησε τις σφαιρικές
μεταλλικές σφαιροειδείς για
την Τίνα σε όλα τον κόσμο.

Μαρία Αργυρίου:
Καλλιτέχνης, σκηνοθέτης &
Οδοντίατρος των καλλιτεχνών

**ΜΙΧΑΗΛ ΙΚΟΝΗΣ &
ΒΙΚΥ Η ΜΗΛΙΤΕΡΟΠΟΥΛΟΥ**
Αποκλειστική Συνέντευξη με την Ηγέτιδα του Who is Who International

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 57
ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

Τζένη Κοσμίδου:
Έξοχη Γραμματέας της Ένωσης
Σταυροφόρων Ελλάδος, μια
πολυταλένη καλλιτέχνης που
υπερβαίνει πάθος κάθε μορφή
Τέχνης

Katerina Soldatou:

7
2025
COMING
SOON

8
2025
COMING
SOON

9
2025
COMING
SOON

IT'S ALL ABOUT Ermonida

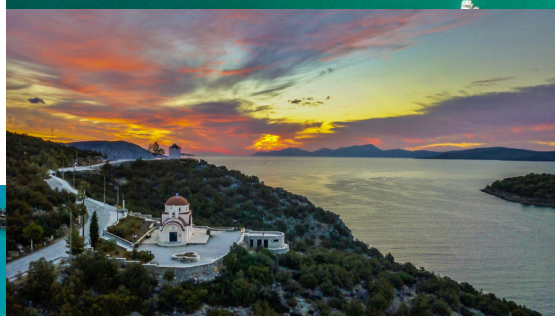
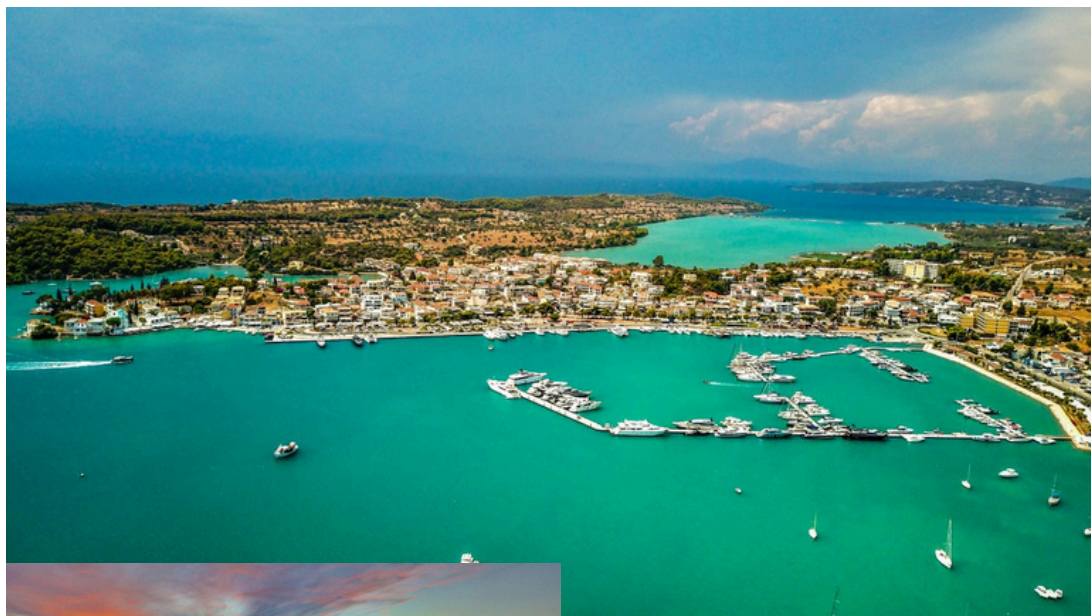


Verano 2025



Descubrir Ermionida con nosotros es una experiencia única

'Descubre Ermionida' es un viaje fascinante... Un viaje en Historia, Mitología, Cultura, Naturaleza y Gustos Locales. Visitar templos y sitios arqueológicos con belleza natural, conectarse con la naturaleza, disfrutar de amaneceres y atardeceres, así como degustar productos locales son una pequeña muestra de esta experiencia única en la vida.



Desde las aisladas y prístinas costas de Porto Heli hasta las pintorescas playas de Ermioni.

Cada una de ellas exhibe una mezcla única de elementos, desde arenas doradas hasta imponentes acantilados, creando una diversidad perfecta de postales ensoñadoras.

La extensa costa se extiende por kilómetros, mostrando una sorprendente (y hermosa) variedad de playas que se erigen como verdaderos tesoros paisajísticos. Más que simples extensiones de arena y agua, estas playas son refugios naturales y testigos de fenómenos geológicos únicos dignos de ser preservados, cautivando los sentidos y brindando experiencias inolvidables.

NAXOS ISLAND

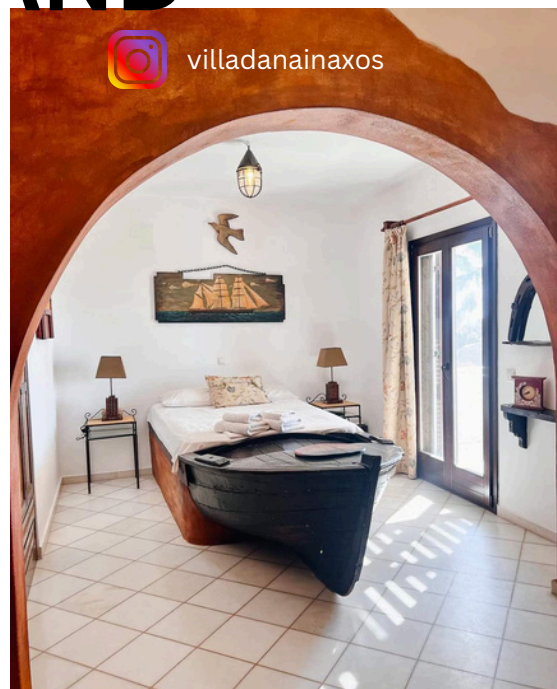


"Villa Danai" Agia Anna Naxos island

Tel/fax: +30 2285042541

Mobile/viber/WhatsApp: +30 6945815157

www.villadanai.com info@villadanai.com



villadanainaxos



HAHA NOMADS

INTERVIEWS
BY @DESPINADIMOTSI

Constantino y Niki, dos nómadas digitales que, a través de su estilo de vida, nos llevan a descubrir nuevas culturas.



Desde Tesalónica hacia todo el mundo, Constantino y Niki viajan, cambiando frecuentemente de residencia y trabajan en línea.

A través de Facebook y YouTube, comparten momentos de su vida cotidiana, así como aspectos desconocidos de los países donde viven, aspectos que la mayoría de los turistas no tienen la oportunidad de descubrir. Han explorado América Latina y han llegado hasta la Patagonia. Hasta el día de hoy, siguen sorprendiéndonos con sus experiencias.

DD: Es realmente impresionante lo que han logrado: trabajar en línea mientras exploran y viven en destinos "difíciles". ¿Cuándo y cómo comenzó esta aventura?

HN: Hasta 2020 estábamos en Inglaterra. En ese momento, Constantino consiguió un trabajo en Río de Janeiro y firmó un contrato de dos años para trabajar como profesor de Matemáticas en el British School Rio de Janeiro. Esos dos años en Brasil nos ayudaron a descubrir que queríamos viajar de manera permanente. Cada vez que Constantino tenía vacaciones en la escuela, explorábamos una nueva parte del país, lo que nos llevó a visitar un total de 13 estados. Descubrimos que viajar nos apasiona y decidimos que Constantino dejaría su trabajo en la escuela para trabajar exclusivamente en línea y así tener la oportunidad de viajar de manera permanente.

DD: ¿Cuál fue su primer viaje al extranjero y cuál fue el primero como nómadas digitales?

HN: Nuestro primer viaje juntos fue a Bulgaria para esquiar. El primer viaje que hicimos como nómadas digitales fue a Colombia, donde nos quedamos seis meses.

DD: Nos parece increíble verlos cambiar de lugar cada tres o cuatro días. ¿No es agotador? ¿No sería más fácil quedarse al menos un mes en cada sitio?

HN: Cuando llegamos a un país, normalmente tenemos derecho a quedarnos tres meses. Si cambiáramos de ubicación cada mes, solo podríamos ver tres lugares del país. Sin embargo, al cambiar de ubicación cada semana, tenemos la oportunidad de visitar 12 lugares. Por supuesto, a veces ocurren imprevistos y, por esa razón, nuestro promedio ha bajado a cuatro días por destino. Aun así, no es algo que nos canse.



Español + 

hahanomadsespanol

“No tenemos planes de dejar nuestro estilo de vida nómada y no podemos imaginarnos aburriéndonos de explorar en el futuro.”



DD: ¿Por qué eligieron América Latina y no otro continente, como Asia?

HN: Elegimos América Latina por las siguientes razones:

- Razones económicas: Todo aquí tiene un costo mucho más bajo que en los países europeos, lo que nos permite mantener nuestro estilo de vida actual gastando menos dinero del que gastábamos cuando vivíamos permanentemente en Inglaterra.
- Cultura: Queremos aprender cómo viven diferentes pueblos alrededor del mundo. América Latina está formada por muchos países con culturas distintas. Hablamos portugués, español e inglés, lo que nos permite adaptarnos más fácilmente a las condiciones de los países que visitamos y experimentar el estilo de vida de cada pueblo de una manera más auténtica. En el futuro, también queremos visitar varios países de América Central, África y Asia.
- Impresionante belleza natural: Creemos que muchos países de América Latina tienen una vegetación tropical única, los majestuosos Andes, hermosos bosques y playas espectaculares. Los lugares costeros que visitamos a menudo combinan aguas cálidas y cristalinas con una vegetación densa que no se encuentra en Europa. 🌴
- Gente amigable: Las personas en América Latina son muy cálidas y respetan las preferencias de cada uno. 👨👩
- Diferencia horaria: La mayoría de nuestros clientes están en Inglaterra, que tiene una diferencia horaria de 3 a 5 horas con respecto a nosotros. Así, cuando los niños salen de la escuela en Inglaterra, aquí todavía es de mañana, lo que nos permite trabajar en horarios matutinos en lugar de tarde-noche. 🕒
- Clima: Es verano todo el año. ☀️ Para nosotros, es muy importante tener sol todos los días y temperaturas ideales.

DD: Algunas de mis dudas son: ¿cómo se trasladan la mayor parte del tiempo y cuántos idiomas hablan?

HN: Generalmente, nos trasladamos en autobús. Hablamos cuatro idiomas: griego, inglés, portugués y español. Actualmente, estamos aprendiendo francés.

DD: ¿Cuáles han sido las experiencias más extremas que han vivido?

HN: En Colombia, presenciamos un robo a mano armada en un restaurante.

- Perdimos nuestro dron en una favela de Río de Janeiro y toda la comunidad se movilizó para ayudarnos a encontrarlo. Finalmente, nos lo devolvieron sano y salvo.
- Nos metimos en lagos helados en la Patagonia.
- Hablamos con una persona que tenía un arma automática y un loro posado sobre ella, al que incluso acariciamos.
- Dormimos en una playa sin equipo durante la noche y nos despertamos en la madrugada temblando de frío. Recuerdo que Constantino había metido un pie dentro de la funda de la guitarra para calentarse.



DD: ¿Qué les dicen los griegos que encuentran en los lugares que visitan?

HN: Nos saludan, nos dicen que nos conocen y nos llenan de cumplidos y buena energía.

DD: Quiero que cada uno de ustedes me diga cuál ha sido su país favorito hasta ahora y cuál el menos favorito, y por qué.

HN: ·Nuestro país favorito, para ambos, es Brasil. Tiene una belleza natural increíble y su gente sabe disfrutar la vida.
·Nuestro país menos favorito es Países Bajos, debido al clima.

DD: ¿Seguirán este estilo de vida hasta que se aburran o hasta que hayan explorado cada rincón del continente?

HN: No tenemos planes de dejar nuestro estilo de vida nómada y no podemos imaginarnos aburriéndonos de explorar en el futuro. Sin embargo, si dejamos de disfrutar los viajes, dejaremos de hacerlos. No tenemos un objetivo específico en cuanto a cuántos lugares queremos descubrir, pero en este momento pensamos que mientras más, mejor.





Explore BARCELONA

Barcelona es una ciudad llena de originales opciones de ocio que animan a visitarla una y otra vez. Abierta al mar Mediterráneo y afamada por Gaudí y su arquitectura modernista, Barcelona se revela como una de las capitales europeas más trendy.

La ciudad es un foco de nuevas tendencias en el mundo de la cultura, la moda y la gastronomía. Combina la creatividad de sus artistas y diseñadores con el respeto y cuidado por los locales tradicionales de siempre. En ella, conviven el encanto y la pausa de su casco histórico, la vanguardia de sus barrios más modernos y el ritmo urbanita de una de las ciudades más visitadas del mundo.

Una de las ciudades más famosas del mundo

La amplia oferta cultural y de ocio hace que Barcelona sea una de las ciudades más visitadas del mundo. De hecho, como buen destino cosmopolita, prácticamente cualquier plan es bienvenido en Barcelona. Si la visitas por primera vez, quizás quieras aprovechar para vivir un fin de semana en el que disfrutar de lo fundamental y empaparte del ambiente de la ciudad para volver de nuevo en el futuro. La verdad es que dos días resultan poco tiempo para recorrerla, pero vamos a intentarlo.



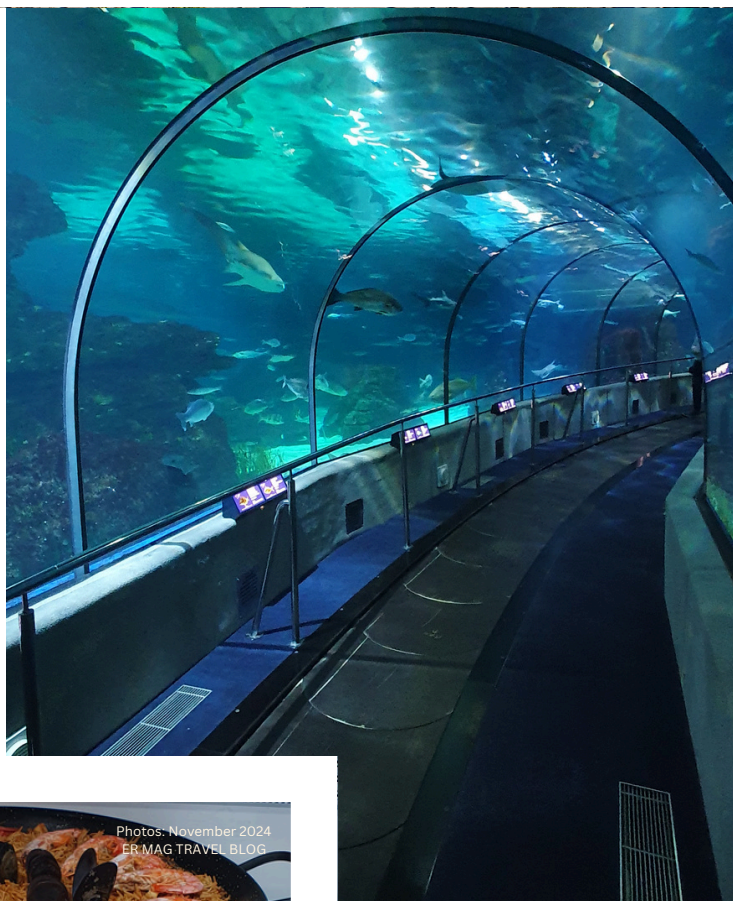
BARCELONA

UNA CIUDAD COSMOPOLITA



Ciudad para volver a visitar

Barcelona atrae por sus monumentos imprescindibles como la Sagrada Familia, el Park Güell, la Casa Batlló o la Pedrera. Pero quienes la visitan descubren una ciudad que siempre guarda agradables sorpresas para cada viaje. Los paseos junto al mar, las noches en las azoteas con vistas al skyline de la ciudad, amplios espacios verdes como el Parc de Montjuïc o Ciutadella, el puerto deportivo, el Barcelona olímpico o todo cuanto rodea al FC Barcelona son posibilidades para vivir nuevas experiencias en cada visita. La oferta gastronómica también es muy variada y combina restaurantes de alta cocina reconocidos a nivel mundial, tradicionales casas de comida catalana, mercados gastronómicos, locales para recorrer el mundo a través de los sabores... Por su parte, la agenda cultural incluye importantes centros de arte, como el Museu Picasso, el Museo Nacional de Arte de Cataluña o CaixaForum, una amplia gama de festivales y uno de los grandes templos de la ópera en España, el Gran Teatre del Liceu.



Photos: November 2024
ER MAG TRAVEL BLOG

Paella: la receta tradicional

La popularidad de este plato ha hecho que, en la actualidad, se haya expandido con gran cantidad de variantes adaptadas en los ingredientes a las diversas regiones de la cocina española. La paella se ha convertido en uno de los iconos de la gastronomía española.



España *única*



Visit Barcelona



La Sagrada Família, el arte de Antoni Gaudí más importante de Barcelona

Seguro que has oído hablar de ella, una de las obras arquitectónicas más famosas del gran arquitecto Antoni Gaudí, el máximo exponente del modernismo catalán, uno de los elementos imprescindibles del skyline de Barcelona y uno de los monumentos más visitados de toda España. Una obra que sorprende por su arquitectura, sus formas y su relevancia, declarada Patrimonio Mundial de la UNESCO en el 2005. Si quieres saber más sobre el pasado, presente y futuro de esta increíble basílica, solo debes seguir leyendo.

Destino para estar a la moda

Barcelona es un escaparate a las últimas novedades en moda. Pasear por sus calles es descubrir un mundo de posibilidades para una jornada de shopping. Desde zonas llenas de glamour y grandes firmas con tiendas icónicas en edificios emblemáticos, como por el paseo de Gracia o la avenida Diagonal, hasta diseños alternativos e innovadores en zonas como el barrio del Born.

Park Güell

Está declarado, junto a otras seis obras de Antoni Gaudí, Patrimonio Mundial por la UNESCO.

Fue concebido como una ciudad residencial, inspirada en las ciudades jardín inglesas, aunque finalmente no se construyeron las casas y se quedó en parque público. Es considerada una de las obras más importantes del modernismo en el mundo, reflejo de la plenitud artística de Gaudí quien desplegó todo su genio arquitectónico poniendo en práctica muchas de sus innovadoras soluciones estructurales. Se construyó en la Montaña Pelada, unos terrenos cóncavos que parecen un anfiteatro con vistas a Barcelona y el mar. De la urbanización inicialmente prevista solo se construyeron dos viviendas, una de ellas es la actual Casa Museo Gaudí y la otra la Casa Trias.

WE SUGGEST

Giagia's Family Farm



giagiasfamily



Giagias family farm se encuentra a solo 16 km de Cañón de Katafyki y ofrece alojamiento **en Kranidi** con jardín y zona de barbacoa, además de cocina compartida. Este alojamiento ofrece ping pong, parking privado gratis, wifi gratis y acceso a un patio.

El agroturismo ofrece terraza solárium. En giagias family farm, la clientela puede jugar a los dardos en el propio alojamiento o practicar ciclismo en los alrededores.

El aeropuerto (Aeropuerto de Atenas – Eleftherios Venizelos) está a 195 km.



BIENVENIDO A ERMIONIDA



www.ermionidamagazine.com

Epiplo Asprouli



epiplo_asprouli

Encuentra todo lo que necesitas para transformar tus espacios en nuestra tienda online de muebles y accesorios para el hogar.

Descubre la calidad, el diseño y la innovación que nos convierten en la mejor opción para renovar tu hogar.



BARCELONA, SPAIN



COMUNICADO DE PRENSA (ES) Justicia para Tempi: Protestas Globales y Cobertura en Vivo el 28 de Febrero de 2025

Han pasado dos años desde la tragedia ferroviaria de Tempi, un crimen que cobró la vida de 57 personas el 28 de febrero de 2023. Dos años de preguntas sin respuesta, investigaciones obstruidas y un encubrimiento coordinado por el gobierno griego y las autoridades judiciales. Mientras se sigue negando la justicia, el pueblo se niega a guardar silencio. El 28 de febrero de 2025, en más de 385 lugares en Grecia y en todo el mundo (todas las protestas pueden encontrarse aquí: <https://tempi2023.gr/sigkentroseis>), miles de voces se alzarán al unísono exigiendo responsabilidad, transparencia y justicia. Desde Atenas hasta Salónica, desde Nueva Zelanda hasta México, desde Argentina hasta Islandia, el mundo se unirá en solidaridad con las víctimas y sus familias. Esto no fue un accidente. Esto es un crimen. Y la verdad no será enterrada.

La Exigencia: Responsabilidad, No Silencio A pesar de la abrumadora evidencia que señala negligencia criminal y complicidad gubernamental, pruebas cruciales siguen ocultas, testimonios son ignorados y las investigaciones judiciales son manipuladas. El reemplazo de investigadores clave, la supresión de registros de audio y electrónicos fundamentales, y la negativa a realizar análisis forenses esenciales exponen un esfuerzo deliberado por encubrir la verdad. El mundo está mirando. Las protestas del 28 de febrero enviarán un mensaje claro: No olvidaremos. No perdonaremos. Hasta que se haga justicia, no nos detendremos.

JUSTICE FOR TEMPI

More photos & videos:

<https://tempi2023.jodi.graphics/2802/>



BUENOS AIRES, ARGENTINA



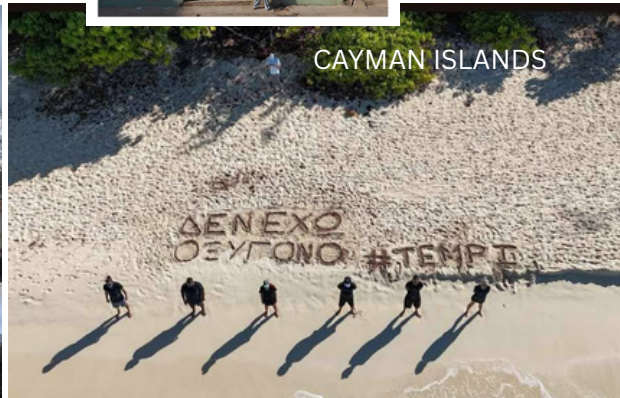
MEXICO



HAVANA, CUBA



MADRID, SPAIN



CAYMAN ISLANDS



AZORES

Verano
2025
Fashion





TENDENCIAS DE PRIMAVERA-VERANO 2025

Las tendencias de primavera-verano 2025 están a la vuelta de la esquina, aunque todavía estemos en invierno. La subida de las temperaturas y el mayor tiempo de luz invitan a fijarse en qué nos deparará la próxima temporada, tanto en términos generales de inspiración como de los colores y prendas que prometen invadir todos los armarios. Las pasarelas apuntan a una variedad constante de propuestas que van desde el retorno a décadas muy concretas hasta referencias como el ballet. Aquí ya hemos hablado de pinceladas concretas, como la consolidación de las botas de boxeo o algunos trucos de estilismo que hemos visto repetirse en varias colecciones.

Si hay una combinación por excelencia esta primavera-verano 2025, esa es la de prenda deportiva con vestido de lentejuela. El athleisure sigue dichos códigos en esta ocasión, con prendas al frente como una parka, un cortavientos o una chaqueta de chándal conjuntada con las piezas más sofisticadas de la noche. Más allá del brilli brilli, las plumas y las transparencias son otros puntos de partida que también hemos visto en estos maridajes, como propone **The Attico**. Un plus si se combinan tonos metalizados con otros flúor, como el amarillo de la pieza técnica que incluye **Prada**.



Es otra de las prendas absolutas de esta temporada. La moda se ha rendido ante los cuellos tipo polo que se declinan desde la vertiente más preppy de Ralph Lauren hasta la más deportiva de Casablanca. Lacoste también da un giro a su contexto cambiando el clásico piqué por tejidos más delicados como la gasa. Eso sí, en clave total look.



Consejos para ayudar a los niños a conseguir todo lo que se proponen

La constancia es un valor que se aprende desde niños. Seguro que tú, como adulto que eres, conoces a personas que cuando se marcan un meta ponen de todo su esfuerzo para lograrla. Y seguro que sabes también de otras personas que a la primera de cambio tiran la toalla, lo dejan, abandonan o se marcan otra meta olvidando por completo la primera. Ser constantes es una cualidad y también un valor que tú como madre y padre puedes enseñar a tus hijos. Te damos una serie de consejos que ayudarán a los niños a conseguir todo lo que se propongan.

La importancia de los pensamientos positivos en la educación de los niños

Los pensamientos positivos juegan un papel importante a la hora de ser constantes. Influyen en la forma en la que nos relacionamos con los demás, definen nuestra personalidad, nos hacen estar de mejor humor... Claro está que no es sencillo tener esos pensamientos positivos, no al menos lograr que sean una parte de nuestra vida.

Habrán ocasiones en las que tus hijos no lograrán todo lo que se proponen, pero a través de ese esfuerzo que han hecho por alcanzarlos sí sabrán qué hacer para llegar a una meta, qué deben tener en cuenta y cómo pueden conseguir que los pensamientos positivos sean parte de su día a día.



1. Muéstrales que esforzarse es el primer paso para lograr algo

Esforzarse es algo que hacemos todos, mayores y pequeños. El esfuerzo nos ayuda a lograr un fin y a sentirnos orgullosos de ello. Nos esforzamos y también repetimos las veces que haga falta. Si hacemos las cosas y nos salen a la primera, ¡genial! Sino, seguiremos, con esfuerzo, hasta que lo consigamos.

2. Refuerza su autoestima

Otra forma de enseñar a tus hijos a que consigan lo que se proponen es reforzar su autoestima con palabras de aliento, con ánimo y con una actitud positiva y de apoyo.

3. Cultiva la paciencia y la perseverancia

Una característica común en los niños es la inmediatez, quieren algo y lo quieren ya. Lo que quiero decirte es que le expliques a tus hijos que lograr aquello que se han propuesto no tiene por qué ser de un día para otro. ¡Los sueños no tienen fecha de caducidad!

4. Comparte tu alegría y la suya

La alegría es el remedio mágico que mejor funciona para evitar el desánimo cuando, por ejemplo, nuestros hijos aún están en el camino de conseguir aquello que se han propuesto, ya sea aprobar ese examen tan difícil o lograr que sus padres le den permiso para ir al cumpleaños al que le han invitado.

5. Explícales que el miedo no nos puede paralizar

Tener una actitud positiva en la vida es importante de cara a los objetivos y a los retos, los que nos ponemos nosotros mismos y los que nos da la vida. Sin embargo, debemos recordar que el miedo al fracaso puede que esté ahí pero, como es un sentimiento más, no debemos dejar que este nos pare, de eso nada, ¡somos los fuertes que todo eso!

5 consejos para hacer ejercicio en verano

Después de muchos meses esperando el verano y después de tantos días de lluvia, ya pensábamos que el buen tiempo no iba a llegar, pero lo ha hecho y con ganas.

Estas últimas semanas las temperaturas han subido considerablemente y es importante que si eres un deportista a quien le gusta salir a hacer ejercicio en verano al aire libre, debes tener en cuenta las siguientes consideraciones para evitar golpes de calor y otros riesgos.

Ethical Living

5 consejos para hacer ejercicio en verano

- **Elige bien el momento del día:** Durante los meses de más calor se aconseja evitar las horas punta para hacer ejercicio, especialmente de 12:00h a 16:00h. Durante este intervalo de tiempo el riesgo de sufrir un golpe de calor es mucho más elevado. Aprovecha el mediodía para disfrutar de una buena comida, una siesta o un bañito al mar para olvidarte del calor y planifica tus ejercicios para la mañana o para la tarde-noche.
- **Hidrátate:** Hagas la actividad que hagas, es muy importante que siempre vayas acompañad@ de una botella de agua. Piensa que mientras estás entrenando sudas más y es más fácil que te deshidrates. También puedes optar por llevar una bebida isotónica que son ideales para recuperar todos aquellos minerales que pierdes a través del sudor.
- **Escoge bien tu ropa y calzado:** apuesta por colores claros y tejidos transpirables con los que te sentirás más cómod@. Y durante tus sesiones de ejercicio en verano también es recomendable que utilices gafas de sol y gorra para que el sol no toque de lleno en la cabeza, ni en los ojos.
- **Protégete del sol:** Si cuando vas a la playa te pones crema para evitar quemaduras, cuando vas a hacer ejercicio también. Aunque salgas a horas en las que el sol no es tan fuerte como el del mediodía, debes protegerte igualmente.

¡Ojo con las comidas copiosas! Prepárate una comida ligera y huye de cualquier alimento pesado para evitar los cortes de digestión.



aiguajoc.com



Estos consejos pueden ayudarte tanto si planeas realizar alguna actividad física al aire libre como si simplemente disfrutas practicando deportes. Hacer ejercicio en verano es tan necesario y beneficioso como el resto del año, pero debes tener cuidado y tomar precauciones.

Y si quieres más información sobre cómo detectar señales de alerta al practicar deportes con temperaturas extremas, lee el artículo que escribimos hace unos meses.



ALL ABOUT CAR

Los pros y contras de los últimos sistemas de seguridad automovilísticos

Siempre se genera gran expectación cada vez que una nueva mejora en seguridad sale al mercado. Sin embargo, muchas veces se le presta más atención a la comodidad que a la seguridad, incluso cuando la subida del precio es más que considerable. Continúa leyendo para conocer los pros y los contras de 3 de las últimas avances en seguridad en el sector automovilístico.

#1 Sistemas de detección de puntos ciegos (BLIS)

- **Qué es:** se trata de un sistema de aviso por iluminación o por alerta que se ubica en los retrovisores o junto a ellos. El dispositivo avisa cada vez que algún vehículo o cualquier otro objeto entra en tu punto ciego
- **Pros:** algunos sistemas avisan por una pequeña alerta en el retrovisor cuando hay un objeto en el punto ciego para que no tengas que distraerte de la conducción

Contras:

- Un estudio ha demostrado que estos sistemas de alerta no detectan los vehículos que circulan despacio y que van en la misma dirección, lo cual puede provocar accidentes.
- Además, también tienen problemas para detectar a vehículos que circulan más rápido, en la incorporación una autovía por ejemplo, ya que envían la alerta demasiado tarde.

#2 Frenado automático de emergencia (AEB)

- *Qué es: este sistema suele ir junto a la alerta de colisión frontal (otra herramienta que advierte de los coches que circulan por delante). El frenado automático de emergencia está diseñado para captar posibles colisiones y frenar automáticamente en caso de que tú no te des cuenta del peligro.*

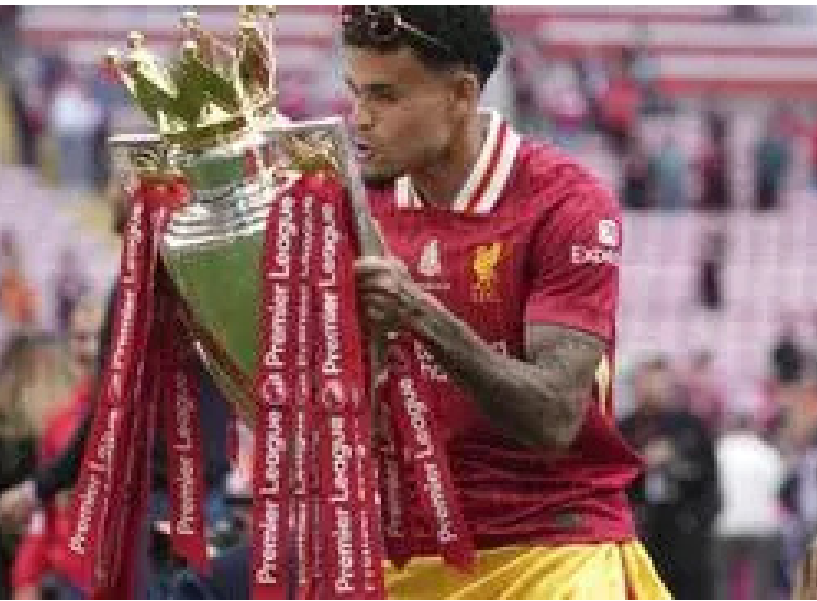
Pros:

- *Según un estudio realizado por Bosch, más del 72% de las colisiones traseras podrían haberse evitado si todos los vehículos estuvieran equipados con esta mejora.*
- *Los sistemas AEB que utilizan cámaras pueden detectar a qué distancia está el objeto, qué es y qué solución aplicar.*
- *Contras: aunque el riesgo de colisión disminuye, este sistema no siempre te previene de una colisión trasera. Además, esta medida solo puede utilizarse si está instalado el sistema de alarma de colisión frontal (FCW).*



compramostucoche.es

El fichaje de Luis Díaz se calienta: la promesa que le acerca al Barça



A favor del Barça está la plena predisposición de Luis Díaz para fichar. El colombiano ha renunciado ya a los millones de Arabia Saudí y su papel, a partir de ahora, será fundamental para que pueda vestir de blaugrana. Su posición está clara y pasa por quedarse en el Liverpool o fichar por el Barça añadiendo presión a su actual equipo que necesita vender para fichar todo lo que pretende. Una partida de ajedrez que se está comenzando a jugar.

Con Luis Díaz el Barça ya tiene un acuerdo cerrado y ahora toca partirse la cara con el Liverpool, que viene anunciando que el futbolista no está en el mercado. Una medida de presión negociadora más en este culebrón que solo ha hecho que comenzar. Pero aquí hay un detalle al que el Barça se aferra y es la promesa del Liverpool de dejar marchar a Luis Díaz si llega una oferta por una cantidad estipulada y que estaría lejos de esos 80 millones de euros que se vienen diciendo.

El colombiano ha deslizado este pacto verbal para que el Barça se lance ya a por él, pero los inputs que está recibiendo el club blaugrana es que en Liverpool no quieren saber nada de rebajas y que si el club blaugrana quiere a uno de sus titulares, lo deberá pagar. Esa diferencia de discursos está demorando la negociación, pero aquí Joan Laporta no tiene prisa porque sabe que si el jugador se mantiene firme, el fichaje caerá como fruta madura.

Conflicto a la vista por el debut liguero de Real Madrid y Atlético



La disputa del Mundial de Clubes, que se celebrará entre el 14 de junio y el 13 de julio, fecha en la que se disputará la final en el MetLife Stadium, podría alterar el calendario. La proximidad entre el final del torneo internacional y el inicio de la competición liguera supondría dejar sin apenas descanso a los futbolistas que jueguen los dos torneos.

En unas declaraciones ayer durante el torneo de LaLiga Futures, el presidente de LaLiga, Javier Tebas, se mostró bastante rotundo: "No se baraja que el derbi se juegue en la primera jornada y tampoco que Madrid ni Atlético de Madrid no jueguen la primera jornada por ahora. Ya veremos con los órganos competentes las decisiones que hay que tomar. Respetaremos el convenio colectivo, las tres semanas de vacaciones, y nada más. No podemos estar en nuestra competición a lo que marque el Mundial de Clubes, una competición en la que las ligas europeas ni los clubes están a favor. Que nos marquen el calendario hace daño a la competición".

sport.es



ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com