

RECULL BIBLIOGRÀFIC

**PARENTALITAT, LÍMITS I
GESTIÓ DE LES EMOCIONS**

octubre 2021



BIBLIOTECA
municipal de GANDESA

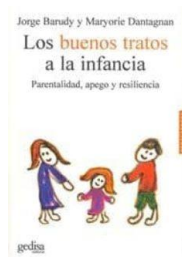
Recull de recursos que tracten sobre la parentalitat positiva (criança i nutrició emocional), dels límits i la gestió de les emocions en els infants.

Els llibres es diferencien si són per a un públic adult (pares, mares, tutors, personal docent, etc.) o infantil:

Llibres per a adults	2
Parentalitat.....	2
Límits	4
Gestió de les emocions.....	7
Llibres per a infants	11
Emocions (amor, autoestima, egoisme / culpabilitat, empatia, felicitat, frustració, gelosia, por, ràbia, resiliència, timidesa, tristesa)	11
Diverses emocions (2016-2021)	25
Pel·lícules infantils per treballar la intel·ligència emocional	28
Comptes a les xarxes socials.....	30

LLIBRES PER A ADULTS

PARENTALITAT



Barudy, Jorge; Dantagnan, Maryorie. **Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia**. Barcelona : Gedisa, 2007. ISBN 9788497840910

Ofereix una descripció dels danys que causa la manca de competència i de consciència, estar massa ocupats amb problemes professionals o sentimentals per fer-se càrrec dels fills o fent-los-hi pagar els seus mancances i insatisfaccions.



Barudy Labrín, Jorge, Dantagnan, Maryorie. **Los desafíos invisibles de ser madre o padre: manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental**. Barcelona : Gedisa, 2010. 398 p. ISBN 9788497844871

S'explica el procés que suposa les competències parentals i els bons tractes a la infància.



Huerta, Ricard. **Paternidades creativas**. Barcelona: Graó, 2013. 160 p. ISBN 9788499805269

Text que ens descobreix les possibilitats que ofereixen les noves paternitats.



Millet, Eva. **Hiperpaternidad: del modelo "mueble" al modelo "altar"**. Barcelona: Plataforma, 2016. 289 p. ISBN 9788416620036

Es donen consells per escapar del model de criança en el que els infants es col·loquen al centre de la vida, generant nens hiperprotegits i insegurs, per tal de gaudir d'una paternitat més serena i relaxada.



Segura Morales, Manuel. **Enseñar a convivir no es tan difícil: para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos**. Bilbao: Desclee De Brouwer, 2008. 133 p. ISBN 9788433019400

S'expliquen els programes per ensenyar a pensar i desenvolupar la intel·ligència; els mètodes per facilitar el creixement moral i les propostes d'educació emocional. Tot això per arribar a les habilitats socials, enteses com una relació interpersonal assertiva, és a dir, justa i eficaç.



Padres y madres en serie: representaciones de la parentalidad en la ficción televisiva. Mariona Visa (coord.). Barcelona : Editorial UOC, noviembre, 2016. 162 p. ISBN 9788490643815

S'analitzen vint de les sèries contemporànies més populars, reflexionant sobre el paper paternal i maternal de les seves protagonistes.



Solter, Aletha J. **Mi bebé lo entiende todo**. Barcelona : Medici, 2007. 429 p. ISBN 8489778590

Aquest llibre marca una fita en la forma d'entendre les necessitats dels nadons des de la concepció fins als dos anys i mig: establir un profund vincle amb el seu nadó, respondre als plors de l'infant, potenciar la intel·ligència del seu fill, ajudar a dormir millor, trobar alternatives als càstigs i educar el seu fill en la no violència.



Solter, Aletha J. **Mi niño lo entiende todo**. Barcelona : Medici, 2002. 319 p. ISBN 8489778612

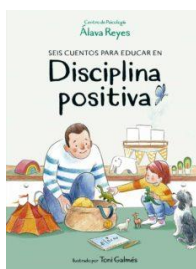
L'autora ens presenta unes idees fascinants sobre les emocions dels nens i descriu alternatives eficaces als càstigs i als premis.



Thió de Pol, Carme. **M'agrada la família que m'ha tocat: educar els fills en positiu**. Vic: Eumo, 2013. 228 p. ISBN 9788497664608

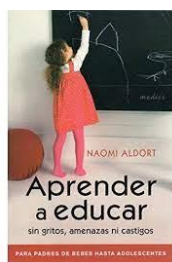
Amb la voluntat d'aconseguir unes relacions familiars positives, es presenten els temes més tractats en grups de reflexió amb pares i mares: dificultats i conflictes més comuns en el procés d'aprenentatge i maduració dels fills, la gelosia, la inseguretat, les pors.

LÍMITS



Álava, María Jesús; Galmés, Toni (il·lustrador). **Seis cuentos para educar en disciplina positiva**. Barcelona: Alfaguara, septiembre 2020. 94 p. ISBN 9788420453347

Conté sis contes de disciplina positiva per a tota la família.



Aldort, Naomi. **Aprender a educar: sin gritos, amenazas ni castigos**. Barcelona: Medici, 2009. 260 p. ISBN 9788497990769

Ofereix consells per ajudar a l'infant a que tregui el millor del seu interior, no per por sinó per voluntat pròpia.



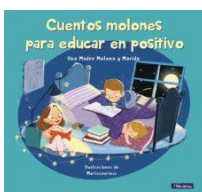
Bacus, Anne. **100 ideas para que tus hijos sean autónomos**. Barcelona: Zenith, 2016. 254 p. ISBN 9788408155560

Aborda cada etapa de la vida d'un nen, des que és un nadó fins a l'adolescència, i destaca els aspectes més importants de cadascuna: la formació del caràcter, la gestió de la por, l'autoestima, el foment de la creativitat, les maneres, l'organització...



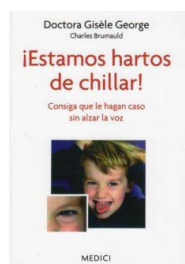
Brian, Rachel. **El consentimiento (¡para niños y niñas!): cómo poner límites, pedir respeto y estar a cargo de ti mismo**. Barcelona: Océano, 2020. 66 p. ISBN 9788449456053

Novel·la gràfica que ensenya temes crucials per al desenvolupament de nens autònoms i els dona eines per evitar els abusos sexuals i les violacions de fronteres corporals i emocionals que pateixen molts petits a mans d'adults, progenitors i nens grans.



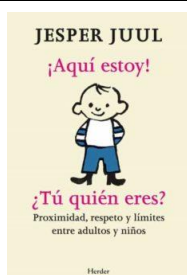
Cuentos molones para educar en positivo. Una madre molona y marido ; ilustraciones de Martosauriuss. Barcelona: Beascoa, 2021. 91 p. ISBN 8448857747

Contes basats en els principis de la educació positiva.



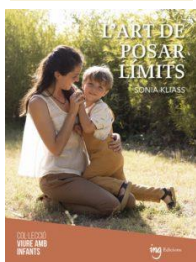
George, Gisèle; Brumauld, Charles. **¡Estamos hartos de chillar!: consiga que le hagan caso sin alzar la voz**. Barcelona: Médici, 2013. 246 p. ISBN 9788497991292

L'autora desdramatitza la situació i proposa als pares eines senzilles i eficaces que permeten establir les bases d'una autoritat sana.



Juul, Jesper. **¡Aquí estoy! ¿tú quién eres? proximidad, respeto y límites entre adultos y niños**. Barcelona: Herder, 2012. 95 p. ISBN 9788425427480

Mostra com conjugar d'una manera equilibrada proximitat i distància, i ajuda a aclarir el procés educatiu en una societat en la qual s'han esfondrant moltes de les antigues certeses en el terreny de la pedagogia i molts pares tenen dificultats per dosificar autoritat i igualtat, respecte i responsabilitat.



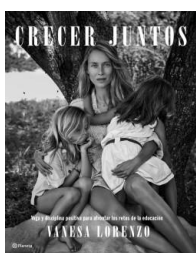
Kliass, Sonia. **L'art de posar límits**. Barcelona: ING Edicions, 2020. 151 p. ISBN 9788412201420 **Disponible a ebiblio.cat**

Els límits són una necessitat vital per als infants. Però a vegades no és gens fàcil posar-los, i el ritme i estil de vida que portem no ens hi ajuden gaire. En aquest llibre torbareu eines sobre el que ella considera tot un art: posar límits.



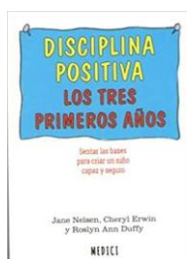
Kort Rosenberg, Felicitas. **Psicología del comportamiento infantil: guía para padres, maestros y terapeutas**. Sevilla: Trillas Eduforma, 2005. 215 p. ISBN 8466541586

Dona eines per tal que progenitors, docents i professionals terapeutes aprenguin a protegir la personalitat de l'infant, l'ajudin a incrementar la seva autoestima i propiciïn l'adquisició de conductes apropiades



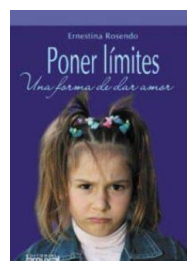
Lorenzo, Vanesa; Miller, Jonathan (fotografies), Vasco, Ana (il·lustrador). **Crecer juntos**. Barcelona : Planeta, 2020. 224 p. ISBN 9788408233244

loga i disciplina positiva per afrontar els reptes de l'educació



Nelsen, Jane; Erwin, Cheryl; Duffy, Roslyn Ann. **Disciplina positiva: los tres primeros años**. Barcelona: Médici, 2018. 355 p. ISBN 9788497991674

Guia revisada i actualitzada sobre com criar els nens que inclou els últims progressos en disciplina positiva.



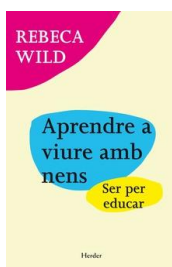
Rosendo, Ernestina. **Poner límites: una forma de dar amor**. Málaga: Arguval, 2010. 158 p. ISBN 9788496912700

Una reflexió clara i pràctica sobre els canvis socioculturals que han repercutit en els models clàssics d'educació, els seus encerts i desencerts. Proposa una nova mirada davant de la "posada de límits", privilegiant el respecte i l'amor pel nen, dins d'un marc de seguretat i contenció, lluny del càstig i de l'autoritarisme de l'adult.



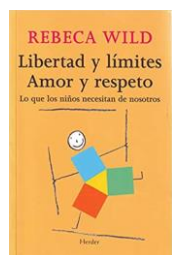
Siegel, Daniel J; Payne Bryson, Tina. ***Disciplina sin lágrimas: una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo***. Barcelona [etc.]: Ediciones B, 2015. 301 p. ISBN 9788466655873 **Disponible a [ebiblio.cat](#)**

Explica com treballar amb la ment amb el desenvolupament del teu fill, resoldre conflictes de forma tranquil·la, inspirar felicitat i enfortir la resiliència en tots els membres de la família.



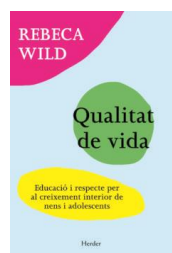
Wild, Rebeca. ***Aprender a viure amb nens: ser per educar***. Barcelona: Herder, 2014. 236 p. ISBN 9788425427824 **Disponible a [ebiblio.cat](#)**

Aquest llibre és una invitació a ocupar on esdevenen els autèntics processos de desenvolupament, revisant les nostres pràctiques i actituds, i descobrint que nens i adults poden créixer junts.



Wild, Rebeca. ***Libertad y límites. Amor y respeto : lo que los niños necesitan de nosotros***. Barcelona: Herder, 2006. 214 p. ISBN 8425424852 **Disponible a [ebiblio.cat](#)**

Els límits defineixen un espai on actuar amb independència i llibertat que propicia el veritable desenvolupament humà.



Wild, Rebeca. ***Calidad de vida: educación i respecte per al creixement interior de nens i adolescents***. Barcelona: Herder, 2012. 272 p. ISBN 9788425428623

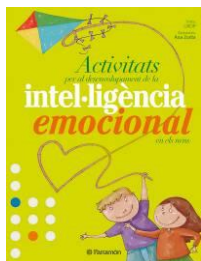
Exposa en aquesta obra un enfocament pedagògic innovador que troba referència en autors com Montessori, Piaget o Maturana, entre d'altres.

GESTIÓ DE LES EMOCIONS



Alabart Saludes, Miquel Àngel; Martínez Pardo, Eva. **Educació emocional i família: el viatge comença a casa**. Barcelona: Graó, 2016. ISBN 9788499806525

Llibre destinat a persones educadores per preparar als infants al viatge de les seves vides, gràcies a la combinació de l'afecte i l'amor incondicional junt amb l'empenta per créixer en autonomia.



Baena Paz, Guillermina; GROU. **Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens**. Barcelona: Parramón, 2012. ISBN 9788434233980

Llibre destinat tant per a nens i nenes de 6 a 12 anys, com pares i educadors per treballar l'educació emocional.



Barrutia Leonardo, Aitziber. **Inteligencia emocional en la familia: herramientas para resolver conflictos en el ámbito familiar**. Córdoba: Toromítico, 2009. ISBN 9788496947627

Llibre que proporciona a les famílies eines útils per aconseguir l'estabilitat i concòrdia entre els seus membres a través del poderós cabal de la intel·ligència emocional.



Buj Pereda, María José. **Cuentos para trabajar las emociones: gestión emocional para niños y niñas de 3 a 9 años**. Barcelona: Horsori, 2017. 88 p. ISBN 9788415212492

Llibre de contes amb el qual, mestres, pares i professionals que treballen amb nens i nenes tindran l'oportunitat de reflexionar sobre l'enuig, la culpa, la por, la vergonya, la tristesa i la gelosia-enveja.



Carpena, Anna. **Com et sents? educació socioemocional dels cinc als dotze anys**. Vic: Eumo, 2012. ISBN 9788497664486

Llibre que dóna les eines perquè les famílies, els mestres i totes les persones amb responsabilitat educativa puguin incorporar la dimensió emocional en l'educació dels infants.



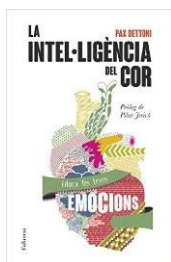
Carpena, Anna. **L'educació de l'empatia és possible: intel·ligència emocional per a un món millor**. Vic: Eumo, 2015. ISBN 9788497665483

Llibre on s'explica què és l'empatia i com s'educa, destinat a famílies, educadors d'infants dels 0 als 12 anys i a tothom qui cregui que l'educació emocional ens fa millors com a persones i com a societat.



Com educar les emocions: la intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència. Editat per Faros Sant Joan de Déu (recurs electrònic) http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cat.pdf

Llibre que ens ensenya com educar les emocions per fomentar valors i hàbits saludables pels infants.



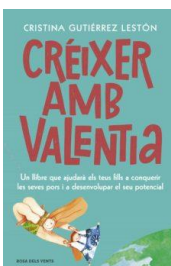
Dettoni, Pax. **La intel·ligència del cor: educa les teves emocions.** Barcelona: Columna, 2014. ISBN 9788466418911 **Disponible a ebiblio.cat**

Aquest llibre és un viatge per descobrir qui habita dins el nostre cor, qui som realment. Un viatge per posar pensaments, emocions i accions al nostre servei a través de l'autoconeixement, primer, i de l'acceptació i l'educació emocional, després.



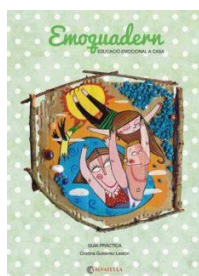
Goleman, Daniel. **Inteligencia emocional.** Barcelona: Kairós, 2011. ISBN 9788472453715 **Disponible a ebiblio.cat**

Llibre que ens explica què és la intel·ligència emocional i per què el control de les emocions és la clau per a l'èxit personal i professional.



Gutiérrez Lestón, Cristina. **Créixer amb valentia: un llibre que ajudarà els teus fills a conquerir les seves pors i a desenvolupar el seu potencial.** Barcelona: Rosa dels Vents, gener de 2020. 238 p. ISBN 9788417909208 **Disponible a ebiblio.cat**

Ofereix consells molt concrets per posar en pràctica l'educació emocional i aconseguir que a els nois i noies esdevinguin persones fortes i valentes per afrontar els reptes de la vida amb seguretat i autoestima.



Gutiérrez Lestón, Cristina. **Emoquadern: educació emocional a casa: guia pràctica.** Barcelona: Salvatella, 2017. 132 p. ISBN 9788484129998

Divertida guia pràctica que ajudarà a entendre què és l'educació emocional, com pot ajudar en l'educació dels vostres fills/es i com podeu introduir-la a casa d'una manera fàcil i inspiradora.



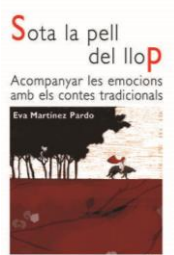
Gutiérrez Lestón, Cristina. **Entrena'l per a la vida.** Barcelona: Plataforma, 2014. ISBN 9788416096725

Recursos per a pares per potenciar l'educació emocional dels seus fills a través d'una sèrie de recursos molt concrets que proporciona l'autora.



Laborda, Yvonne. ***Dar voz al niño: ser los padres que nuestros hijos necesitan***. Barcelona: Grijalbo, 2019. 255 p. ISBN 9788417338893

Connecta amb les vivències infantils, posar-los-hi nom i aprendre a validar-les sense caure en interpretacions ni judicis per així poder millorar el vincle afectiu. Un camí d'autoconeixement profund necessari, que et permetrà aconseguir una mirada de complaença, intimitat i afecte cap als teus fills.



Martínez Pardo, Eva. ***Sota la pell del llop: acompanyar les emocions amb els contes tradicionals***. Barcelona : Graó, 2017. ISBN 9788499807928

Aquest llibre s'endinsa en les entranyes de diversos contes de la nostra tradició oral i ens mostra camins d'acompanyament emocional interessants a la llum d'aquestes històries.



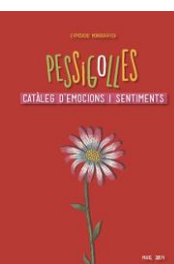
Molina, Ciara. ***Emociones expresadas, emociones superadas***. Barcelona: Oniro, 2013. 231 p. ISBN 9788497547048

Una guia per aconseguir l'equilibri psicològic a través de la gestió de les nostres emocions.



Parellada Enrich, Carles; Traveset Vilaginés, Mercè. ***La xarxa amorosa per educar: les idees clau de la pedagogia sistèmica multidimensional***. Barcelona: Octaedro, 2014. ISBN 9788499215884

En aquest llibre es presenten els fonaments de la pedagogia sistèmica multidimensional i algunes eines per portar-la a la pràctica.



Pessigolles: catàleg d'emocions i sentiments. Editat per ClijCAT <http://www.clijcat.cat/consell/descarregues/catalegs/Catlg-Pessigolles.pdf>

Catàleg que mostra, les emocions i els sentiments més comuns entre les persones: alegria, por, ràbia, neguit... i la manera com es reflecteixen en un seguit de contes i novel·les per a infants i joves.



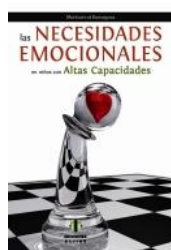
Recasens, Janet ***Auxili! rebequeria a la vista: què fer abans, durant i després***. Barcelona: Abadia de Montserrat, 2016. ISBN 9788498838480

El llibre ensenya els nostres fills a respirar amb tranquil·litat, com fer una botella de la calma o un arbre dels problemes. També hi ha un espai dedicat als pares i mares per mostrar-los eines de gestió de les emocions ner als adults



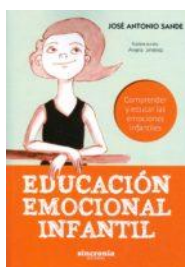
Recasens, Janet. ***El fantasma de la por: com ajudar els infants a superar les seves pors***. Barcelona: Abadia de Montserrat, 2019. 81 p. ISBN 9788491910633

Conté un recull de respostes al voltant de la por, també hi ha jocs, contes i altres eines pràctiques per acompanyar les criatures a fer front a les pors que es van presentant a cada etapa del creixement.



Romagosa, Montserrat. ***Las necesidades emocionales en niños con altas capacidades***. Archidona, (Málaga): Aljibe, 2013. 106 p. ISBN 9788497007856

Les necessitats emocionals dels nens i nenes amb altes capacitats ens ajudarà a entendre'ls i sabrem com senten, com viuen i com pateixen.



Sande, José Antonio ***Educación emocional infantil : comprender y educar las emociones infantiles***. Barcelona : Sincronía, 2017. ISBN: 9788494679933

Aquest llibre t'apropa a l'educació emocional, una de les assignatures pendents, tant en el sistema educatiu com per part dels propis pares.



Tirado i Torras, Míriam. ***Enrabiats: consells i eines per afrontar les enrabiades amb consciència, humor i amor***. Barcelona: Rosa dels Vents, Penguin Random House Grupo Editorial, gener del 2021. 398 p. ISBN 9788418033742 **Disponible a ebiblio.cat**

Un llibre que ens ajudarà a afrontar les enrabiades dels nostres fills amb consciència, humor i amor.



Traveset Vilaginés, Mercè. ***Pensar amb el cor, sentir amb la ment: recursos didàctics d'educació emocional sistèmica multidimensional***. Barcelona: Octaedro, 2014. ISBN 9788499215495

Llibre que vol mostrar la visió sistèmica i multidimensional del món emocional i donar eines als docents, pares i mares per ajudar els infants i joves a conèixer-se millor i a enfortir-se emocionalment.



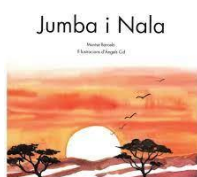
Viladot Presas, Maria Àngels. ***Educar les emocions***. Barcelona: UOC, 2009. ISBN 9788497887977

El llibre incideix en la importància que té per a l'educació l'alfabetització emocional i l'adquisició d'habilitats de comunicació social i interpersonal.

LLIBRES PER A INFANTS

EMOCIONS

AMOR



Barceló Moreso, Montse; Cid, Àngels (il·lustracions). **Jumba i Nala: històries d'amor a la sabana**. Móra d'Ebre: Impremta Bassa, novembre 2020. 30 p. ISBN 9788409240111

Un conte que ens endinsa en el món de l'acollida, l'adopció, les emocions i la força de l'amor.



Carretero, Mónica. **Los Vestidos de mamá**. Madrid: Cuento de Luz, cop. 2016. 38 p. ISBN 9788416147700

Cada vestit de la mare és un mirall de les seves emocions que ens convida a crear i volar amb la imaginació. Els vestits de la mare celebra l'amor entre mare i filla.



Desbordes, Astrid; Martin, Pauline (il.). **Amor meu**. Madrid: Kókinos, 2016. 36 p. ISBN 9788416126538

L'hora de dormir és el moment dels secrets entre Archibaldo i la seva mare. I és també l'ocasió perfecta perquè el nen faci una pregunta difícil: ¿Em voldràs tota la vida ?? Per a la mare, però, la resposta és fàcil i li respondrà d'una manera molt especial?



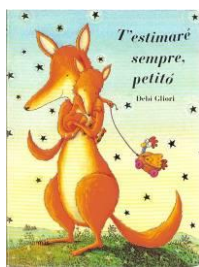
Díaz Reguera, Raquel. **Un amor tan gran**. Saragossa: ItsImagical, 2011. ISBN 9788497806619

Un llibre que afavoreix l'afectivitat i l'expressió de sentiments i emocions. Llibre emotiu, on es comparen les coses més grans del món amb l'amor d'una mare, tot i que sempre guanya l'amor de la mare.



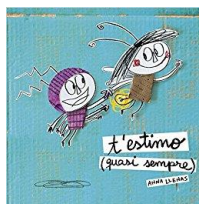
Gay, Roser. **La Bruna i la Pruna**. Riba-roja d'Ebre: Ajuntament Riba-roja d'Ebre, 2018. 33 p. ISBN 9788409065042

Aquest primer llibre tracta d'aprendre a dir adéu a les persones que estimem. També de l'amor a la Terra i moltes altres coses.



Glori, Debi. **T'estimaré sempre, petitó**. Barcelona: Timun Mas, 2005. ISBN 8408060678

Descobrim mitjançant el conte que cada persona és com és però que tothom som iguals d'importants davant dels ulls de les persones que ens estimen. També s'aprecia que l'amor és incondicional, una característica que els infants van copsant a poc a poc.



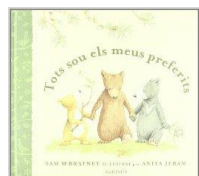
Llenas, Anna. **T'estimo (quasi sempre)**. Barcelona: Estrella Polar, 2015. ISBN 9788490577257

Un conte per a nens i grans que convida a la comprensió d'allò que ens fa diferents, mostrant el màgic efecte dels pols oposats.



McBratney, Sam; Jeram, Anita (il.). **Adivina cuánto te quiero**. Madrid: Kókinos, 2013. ISBN 9788496629905

Amb aquest llibre els nens i nenes entren en contacte amb la funció poètica del llenguatge. El conte en conjunt amb les il·lustracions contribuiran a oferir una experiència tant emocional com artística.



McBratney, Sam; Jeram, Anita (il.). **Tots sou els meus preferits**. Madrid: Kókinos, 2004. ISBN 8488342713

Un conte que afavoreix la comunicació amb els nostres fills mitjançant una actitud positiva. A través del conte es transmeten vincles pares-fills per treballar l'afecte, la seguretat i la confiança.



Prasadam-Halls, Smriti. **Amb tu em sento feliç**. Sant Joan Despí: Editorial Corimbo, 2020. 32 p. ISBN 9788484706090

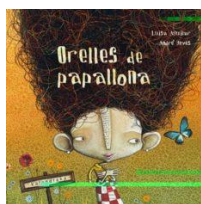
En els bons moments i en els no tan bons, la guineu i el porc espí descobreixen que TOT és millor quan estan junts. Una celebració de l'amor i l'amistat.



Tirado i Torras, Míriam. **El fil invisible: un conte sobre els vincles que ens uneixen**. Barcelona: B de Blok, setembre del 2020. 59 p. ISBN 9788417921354 **Disponible a [ebiblio.cat](https://biblio.cat)**

Un conte sobre els vincles que ens uneixen amb els qui més estimem.

AUTOESTIMA



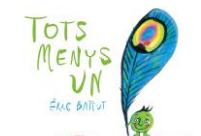
Aguilar, Luisa. **Orelles de papallona**. Barcelona: Kalandraka, 2018. 24 p. ISBN 9788416804054

Tenir les orelles de pàmpol, el cabell indomable, ser alt o baix, prim o grassonet... El tret més insignificant pot ser motiu de burla per als més petits. Això és el que li va succeir a la Clara, que haurà d'aprendre a fer-se forta per ella mateixa.



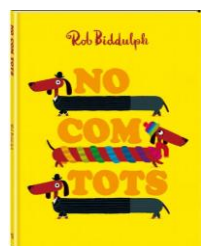
Anderson, Laura Ellen. **No vull tenir el cabell arrissat!** Rubí : Picarona, 2017. ISBN 9788416648955

Un divertit conte sobre aprendre a estimar el que tenim. I sobre cabells. Piles i piles de cabells.



Battut, Éric. **Tots menys un**. Barcelona: Libros del Zorro Rojo, 2017. ISBN 9788494650758

En una societat uniforme, qui s'atreveix a ser diferent? Trencar amb la monotonia té un alt cost, però també una increïble recompensa. Això és el que descobreix un petit pèsol, originari d'un jardí, que, mogut per la curiositat, es dedica a saltar de la seva plana per veure món i descobrir quins altres éssers semblants a ell l'habiten.



Biddulph, Rob. **No com tots**. Andana, 2017. ISBN 9788416394487

A la gran ciutat dels gossos, tots s'afanyen, tots estan molt ocupats i tots fan el mateix. Però, de sobte, apareix una gosseta que no fa el mateix que tots. La protagonista en el seu viatge descobrirà que no hi ha res de mal a ser diferent i tornarà allà on tot va començar per viure la vida amb una nova perspectiva.



Brami, Alma. **No m'agrada com sóc**. Sant Feliu de Guíxols: Tramuntana, 2017. ISBN 978841657851

Què ens passa quan comencem a canviar? En aquest procés d'observar-se i jutjar-se és de gran ajuda la funció dels pares que acompanyen els canvis físics dels fills amb actitud segura, així com no transmetre'ls manies o prejudicis, i mostrant-los respecte per la diversitat



Canals, Mireia. **Visita al museu: l'autoestima**. Barcelona: Salvatella, 2018. 32 p. ISBN 9788417091613 Col·lecció Emocions (Salvatella)

Al voltant d'una història en la qual l'Anna o en Xavier passen per algun tipus d'aventura, reconeixem, aprendrem i posarem en pràctica tot tipus d'emocions i sentiments. En aquest cas treballem l'autoestima.



Díaz Reguera, Raquel. **Quando las niñas vuelan alto**. Barcelona:Lumen, 2017. 42 p. ISBN 9788448849023

El llibre personifica tot el que sol fer perdre a les nenes i a les dones la força d'aixecar el vol: el no sentir-se suficientment belles, llestes, valuoses i sobretot el no sentir-se capaços de ser tal com s'és. Però aconseguiran recuperar la seva identitat.



Díaz Reguera, Raquel. **Jo vaig amb mi**. Barcelona : Thule, 2017. ISBN 9788416817177.

A una nena li agrada un nen, però el nen no es fixa en ell. Què pot fer? Els seus amics li aconsellen de tot: que es tregui les cues, les ulleres... El nen per fi s'ha fixat en ella, però, amb tant treure's coses, fins i tot han marxat els ocells del seu cap. I la nena se n'adona que ja no és ella i decideix recuperar les seves cues, les ulleres.



González Montenegro, Loida. **Las acuarelas de Carlota**. Sevilla: Mr. Momo, 2019. 44 p. ISBN 9788417842352

Un conte que desprèn valors com la confiança, la valentia, l'ésser creatiu sense por al que pensin els altres.



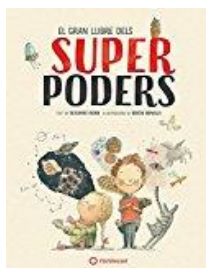
Hall, Michael. **Vermell història d'una cera de colors**. Barcelona : Takatuka, 2017. ISBN 9788416003785

En aquesta història Michael Hall ens parla de la necessitat de ser fidel a un mateix, sense que importi el que diguin els altres



Irani, Neil. **La Nena i el monstre**. Barcelona : Joventut, 2012. ISBN 9788426139214

Es tracta d'una dolça història sobre una nena que quan es mira al mirall, la imatge que hi veu reflectida no té res a veure amb la realitat. El missatge de la història és clar: estimar-se a un mateix fomentant la nostra autoestima, i obrir-se a les persones que ens envolten.



Isern, Susanna. **El gran llibre dels superpoders**. Barcelona: Flamboyant, 2017. ISBN 9788494717383

El gran llibre dels superpoders és una col·lecció de talents bellíssimament il·lustrada que et farà reflexionar sobre la identitat, i sobre les teves virtuts i capacitats.



Isern, Susanna. **M'estimo**. Barcelona: Flamboyant, 2020. 44 p. ISBN 9788417749743 **Disponible e-biblio.cat**

Conté vuit contes amb reflexions i activitats que t'ajudaran a millorar l'autoestima. Amb les eines adequades i una mica de pràctica, tots ens podem estimar més i més bé.



Maddern, Eric. **El Rei amb orelles de cavall**. Barcelona: Blume, 2003. ISBN 8495939304

Ningú sap res de les orelles del rei Marc, excepte el seu barber.....Eric Maddern en explica de forma encantadora mitjançant aquest conte universal com el rei Marc venç la seva vergonya i aprèn a viure amb la seva singularitat.



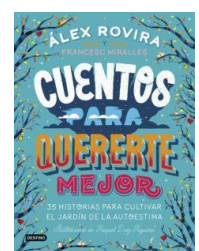
Martín, Andreu. **La Carla té confiança en ella mateixa**. Rosa Maria Roca. Barcelona: Baula, 2014. 16 p. ISBN 9788447930555

És un conte sobre emocions i sentiments amb lletra de pal per a primers lectors. A la solapa, hi trobareu el relat desenvolupat per compartir el conte amb els infants. Amb consells per entendre i treballar l'emoció.



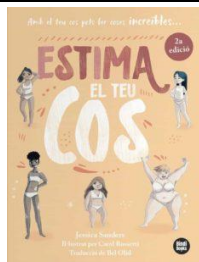
Prunés Massaguer, Júlia. **Ets única, Berta!**. [Barcelona]: ÒmniaBooks, 2016 ISBN 9788494483264

Un conte sobre autoestima i reconeixement. El millor regal que la Berta rep el dia del seu aniversari és el reconeixement i l'estima de tota la família i amitats... i recorden a qui llegeix el conte que només cal ser un/a mateix/a.



Rovira Celma, Àlex; Miralles, Francesc. **Cuentos para quererte mejor: 35 historias para cultivar el jardín de la autoestima**. Barcelona: Destino, 2018. 175 p. ISBN 9788408194637 **Disponible a ebiblio.cat**

Les 35 històries que integren aquest llibre ensenyen a conrear el poder de l'autoestima des de la infància, despertant la imaginació, l'humor, la resiliència, l'amor i l'acceptació del que és cadascú.



Sanders, Jessica. **Estima el teu cos**. Barcelona: Bindi Books, octubre de 2020. 40 p. ISBN 9788412108095 **Disponible a ebiblio.cat**

T'encoratja a admirar i celebrar el teu cos per totes les coses increïbles que pot fer, i t'ajuda a veure que ets molt més que el teu cos!

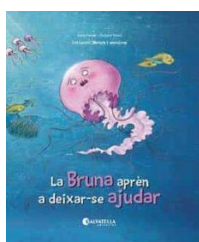
EGOISME / CULPABILITAT



Ibarrola, Begoña; Navarro, José Luis. **Tot és culpa teva**. Barcelona: Cruïlla, 2013. ISBN 9788466131650

Relat sobre l'egoisme i el sentiment de culpa.

EMPATIA



Ferrer Claveria, Anna; Sansó, Bàrbara. **La Bruna aprèn a deixar-se ajudar: l'empatia**. Barcelona: Salvatella, 2019. 23 p. ISBN 9788417841249 Col·lecció Natura i emocions (Salvatella)

La Bruna és una petita medusa que tot just acaba de néixer enmig del mar. Encara no té molt clar el necessari per viure i simplement es deixa portar per l'aigua. Un conte sobre l'empatia.



Isern, Susanna. **Posa't al meu lloc**. Madrid: NubeOcho, febrer 2020. 34 p. ISBN 9788417673390

La història d'uns animals que li demanen ajuda al Grill, però ell no creu que aquelles coses que els hi ha passat siguin importants. Què passarà quan a ell se li trenquin les cordes del violí? L'ajudaran els seus amics?



Marlet; D. Arrayás, Albert. **El pirata de les estrelles**. Barcelona: Babulinka, 2014. ISBN 9788494159046

Llibre que vol treballar l'empatia a través d'una història aventurera i amb els exercicis d'educació emocional que hi conté.

FELICITAT



Conangla, Maria Mercè; Soler, Jaume. **Pessigolles per al cor: 10 contes per aprendre a ser feliç**. Badalona: Parramón, 2015. ISBN 9788434240988 **Disponible a ebiblio.cat**

El que es dona és el que es rep, així que no hi ha millor regal que dir-li a algú: porto una pessigolles per a tu!



Hernández, Gaspar; Llavina, Jordi; Sardà, Marc (il.). **Contes per ser feliç: històries per ajudar els més petits a viure millor**. Barcelona: Estrella Polar, 2012. ISBN 9788499323633

Recull de contes perquè grans i petits llegiu junts i parleva de les coses que us preocupen. Vint històries que parlen de la tristesa, les pors, la timidesa i altres sentiments molt propers.



Núñez Pereira, Cristina. **Valores de oro**. Madrid: Papel Aladas, 2015. ISBN 9788494151354

Un llibre amb 22 qualitats imprescindibles perquè els nens siguin més feliços cada dia i, pas a pas, vagin construint la felicitat de tota una vida.



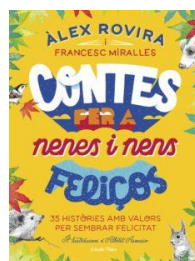
Núñez Pereira, Cristina; Romero, Rafael. **Diario de la gratitud**. Madrid: Papel Aladas, 2013. ISBN 9788494151316

Pots emprar el Diari de la gratitud per aclarir les teves emocions del dia i, a continuació, trobar en el viscut, motius d'agraïment. Veuràs com la quotidianitat es transforma en un regal constant.



Peñalver, Clara. **Hoy estoy alegre**. Barcelona : Beascoa, 2016. 26 p. ISBN 9788448845568

Una història senzilla, dolça i tendra per ajudar als nostres fills a fomentar, sentir i gaudir de l'alegria.



Rovira Celma, Àlex; Miralles, Francesc. **Contes per a nens i nenes feliços**. Barcelona: Estrella Polar, 2020. ISBN 9788418134111
Disponible a ebiblio.cat

Trenta-cinc faules, inspirades en les més sàvies tradicions de la humanitat, il·lustren l'esforç, la superació, la importància d'acceptar-se, la màgia de l'empatia, la simplicitat i altres claus personals per créixer i ser feliçen un món cada vegada més complex.



Witek, Jo; Roussey, Christin. **Les meves petites alegries**. Barcelona: Brúixola, 2016. 24 p. ISBN 9788499067100

Quina il·lusió! La meva àvia m'ha regalat una capseta preciosa i, com que ja sóc gran, només penso guardar-hi coses importants, els meus tresors més valuosos! Així, cada nit obriré la meva capseta i la meva habitació s'omplirà de somriures.

FRUSTRACIÓ



Canals, Mireia; Aguilar, Sandra. **L'excursió amb bici: la frustració.** Barcelona: Salvatella, 2018. ISBN 9788417091637



Gutiérrez Lestón, Cristina. **En Dani i com tolerar la frustració.** Barcelona: Salvatella, 2016. 31 p. ISBN 9788484129226 Col·lecció Sí puc, Sí pots, Sí podem

Coneixereu les vivències de nens i nenes que aprenen a gestionar positivament les emocions i els sentiments. Acompanyant les històries, cada llibre conté una petita guia que descriu i aconsella a pares i tutors com tractar aquestes qüestions tant importants.

GELOSIA



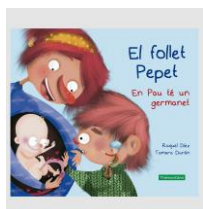
Brenman, Ilan. **El Pare és meu!** Barcelona: Animallibres, 2013. 32 p. ISBN 9788415095828

Ficció i realitat es barregen en aquesta esbojarrada història de gelosia i amor entre un pare i les seves dues filles.



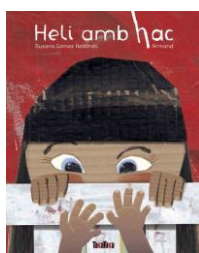
Canal, Eulàlia. **Els Fantasmes no truquen a la porta.** Barcelona: Animallibres, 2016. 42 p. ISBN 9788415975854

El llibre presenta una història d'amistat entre animalons que conviuen plegats en un món idíl·lic, és capaç de suggerir-nos tot un univers a partir d'un sol episodi de gelosia entre un ós, una marmota i un ànec.



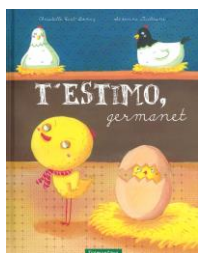
Díez, Raquel. **El follet Pepet: en Pau té un germanet.** Sant Feliu de Guíxols: Tramuntana Editorial, 2020. 28 p. ISBN 9788417303938

En Pau està empipadot! El seu germanet es passa el dia cridant, fent caca i llançant el xumet a terra. En Pau pensa que li ha robat la mare, però un follet li farà veure que no és així...



Gómez Redondo, Susana. **Heli amb H.** Barcelona: Takatuka, 2015. 32 p. ISBN 9788416003471

La gelosia aflora i també la ràbia contra aquest intrús que sembla que s'hagi convertit en el centre del món. Un conte estel·lar sobre el nou germanet i el nostre lloc al món.



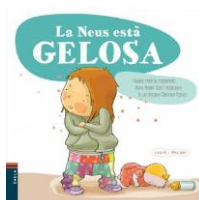
Huet-Gomez, Christelle. **T'estimo, germanet.** Sant Feliu de Guíxols: Tramuntana, cop. 2015. 27 p. ISBN 9788494284113

En Pepet és l'animal més feliç de la granja. Mentre els seus amics tenen germanets/es, en Pepet vol els seus pares només per a ell. Però quan sap que la seva mare està covant un ou, en Pepet dona un cop de puny sobre la taula!



Levy, Dinah; López, Almu. **La meva corona.** Barcelona: Editorial Miquel A. Salvatella, 2019. 30 p. ISBN 9788417841386

En l'arribada de la seva germaneta Carolina, arriba la temuda gelosia, una reacció natural entre els germans. Endinsa't en aquest preciós conte i descobreix com els seus pares idearan una forma perquè el David torni a trobar el seu lloc a la família.



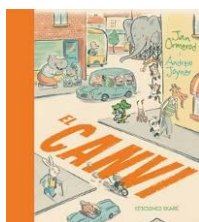
Martín, Andreu. **La Neus està gelosa.** [Barcelona] : Baula, 2015. 13 p. ISBN 9788447929689

Conte sobre emocions i sentiments amb lletra de pal per a primers lectors. A la solapa, hi trobareu el relat desenvolupat per compartir el conte amb els infants. Amb consells per entendre i treballar l'emoció.



Menéndez-Ponte, María. **A la Bea li costa perdonar.** Barcelona : La Galera, 2017. 34 p. ISBN 9788424660505

La Bea està de mal humor. No li agrada la pluja i ara plou. I en Guille, el seu germà petit, vol jugar amb ella. Els germans petits sempre molesten. Però passa una cosa rara: la mama renya el Guille. I ell demana perdó a la Bea. Per què li costa tant dir-li "et perdono"?



Ormerod, Jan; Joyner, Andrew. **El canvi.** Barcelona: Ekaré, 2014. ISBN 9788494171635

Una història plena d'humor els sentiments de gelosia que poden acompanyar en l'arribada d'un nou germà.



Tirado i Torras, Míriam. **Benvingut, senyor Malestar**. Vilanova i la Geltrú: El Cep i la Nansa, març de 2020. 28 p. ISBN 9788417756581

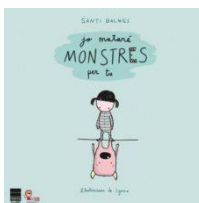
Un conte per ajudar a tota la família a bregar amb la gelosia i amb el malestar que produeixen.

POR



Ávelin. **Hi ha un monstre?**. La Seu d'Urgell: Salòria, 2017. 28 p. ISBN 9788494692550

Alguna vegada heu pensat que a la vostra habitació s'hi amaga un monstre? La Laia n'està convençuda, i busca pertot arreu... El llibre compta amb un article sobre la por del psicòleg i psicopedagog Miquel Alet.



Balmes, Santi. **Jo mataré monstres per tu**. Barcelona: Principal dels llibres, 2012. 30 p. ISBN 9788493897895

Un llibre per parlar de la por als monstres, a anar a dormir i a la nit. També per ensenyar que a vegades tenim por de certes coses o persones degut a que no les coneixem.



Billet, Marion. **La petita gasela té por**. Barcelona: Juventud, 2018. 12 p. ISBN 9788426145109. Col·lecció "Les Grans emocions"

Una col·lecció que té com a protagonistes un grup d'amics de la sabana i on cadascun dels personatges s'associa amb una emoció com l'enuig, la por, l'orgull o la felicitat.



Càmara, Sergi. **Fora pors!**. Badalona: Parramón Paidotribo, 2015. 27 p. ISBN 9788434240797

El protagonista d'aquest conte sempre té por d'alguna cosa: de la foscor, del metge, dels sorolls... Un dia, les pors decideixen fer-li una visita amb l'objectiu d'ajudar-lo.



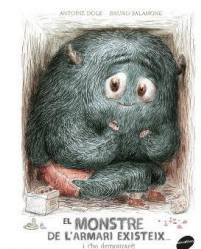
Copons, Jaume; Montserrat, Pep. **Tot el que sé de la por**. Barberà del Vallès: Combel, 2019. 30 p. ISBN 9788491014287

I tenir por fa molta por, però aquest llibre no fa por, sinó que ens ajuda a vèncer-la!



Dole, Antoine; Salamone, Bruno. **Com educar el monstre de l'armari**. Barcelona: Animallibres, gener 2020. 30 p. ISBN 9788417599478

Parla de dues pors que sovint pateixen els infants: d'una banda, la por al que és desconegut (la foscor, sorolls estranys, etc.); i d'una altra, la por a no ser creguts pels pares quan els hi expliquen que hi ha monstres a la seva habitació.



Dole, Antoine. **El Monstre de l'armari existeix... i t'ho demostraré**. Barcelona : Animallibres, 2018. 32 p. ISBN 9788416844586

Saps per què la meua habitació està sempre desordenada? O per què tinc tants calcetins desaparellats? I qui és el culpable que els cabells estiguen despentinats quan m'alce de matí? El monstre de l'armari existeix! Els pares creuen que tot són excuses que m'invente, però demostraré que el monstre és el causant de les malifetes.



Dolz, Carme; Aparicio, Núria. **La manta que abraza**. Barcelona : Salvat, 2017. 26 p. ISBN 9788447129850

Descobreix com tractar la por amb els teus fills: Javi té por de la foscor, però en aquest conte descobrirà que pot vèncer els seus temors i s'adonarà que no és valent el que no té por, sinó qui sap vèncer-ho.



Dunbar, Joyce. **El monstre que es va menjar la foscor**. Albolote: Barbara Fiore, 2019. 54 p. ISBN 9788416985180

Hi ha un monstre d'allò més estrany sota el llit d' en Lorenzo: molt petit, despert del tot i amb molta, molta gana!



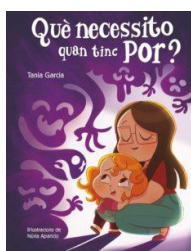
Esteve, Anna **Tots tenim por, tots som valents**. Barcelona : Baula, 2017. 52 p. ISBN 9788447935383

La Maria té POR d'equivocar-se a l'obra de teatre que preparen a l'escola. Tremola només de pensar què diran els altres si a mitja representació es queda en blanc. Els seus amics li faran costat i entre tots trobaran una manera enginyosa per superar la por.



Ferrándiz, Elena. **El abrigo de Pupa**. Barcelona: Thule, 2012. ISBN 9788492595563

L'abric de Pupa és un cant a l'alliberament de les pors que ens tenallen, que ens paralitzen. Les imatges, de forta càrrega simbòlica i gran expressivitat, estan realitzades amb barreja de llapis, textures acríliques, tinta i retoc digital.



García, Tania. **Què necessito quan tinc por?**. Barcelona: Beascoa, abril del 2021. 44 p. ISBN 9788448857752 **Disponible a ebiblio.cat**

Conte que pretén ajudar pares i mares a entendre les pors dels fills i a saber com guiar-los perquè aprenguin a comprendre's a ells mateixos, i també per ajudar nens i nenes a reconèixer la por, a entendre-la com una emoció natural i a expressar què necessiten.



Horáček, Petr. **El ratolí que no tenia por**. Barcelona: Joventut, 2018. 27 p. ISBN 9788426144652

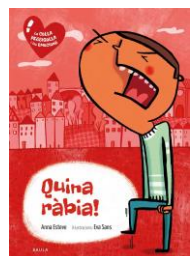
Un conte deliciós sobre el coratge i la por, amb un final inesperat, que captivarà els fanàtics de la sèrie El Ratolí i els seus Amics.

RÀBIA



Dolz, Carme. **Una sirena con burbujita**. Barcelona : Salvat, 2016. 21 p. ISBN 9788447131501

Descobreix com tractar la ira amb els teus fills: Martina somia amb aprendre a nedar sense flotador, com una sirena. Decideix apuntar-se a classes de natació. El primer dia, el professor li demana que es posi la burbujita abans de tirar-se a l'aigua. Martina s'enfada com mai.



Esteve, Anna. **Quina ràbia!**. Barcelona: Baula, 2019. 53 p. ISBN 9788447938742. Col·lecció "La colla pessigolla i les emocions"

En Nil està enrabiad i treu foc pels queixals: ha fet una maqueta esplèndida, però s'ha trencat per accident. Passen els dies i en Nil continua enfadat i de mal humor. Sort que la Colla Pessigolla li fa costat i l'ajudarà a canviar l'estat d'ànim i a buscar una solució.



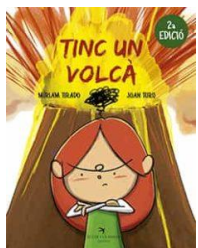
Llopis Meneu, Ester. **El cojín de Martina repentina**. S.l.: Naniero ediciones, 2015. (No SLPC)

Recurs educatiu d'ús familiar dissenyat per alliberar emocions des d'un enfocament infantil, amè i divertit. En el conte, Martina, després d'un dia precipitat i enfadat, descobreix alternatives per alliberar-se del seu malestar i no acabar cridant-li al gat, al veí, o a la seva mare.



Picatoste, Jaime. **Dani supera les enrabiades: conte per ajudar nens i nenes en la gestió de les enrabiades**. Barcelona: Editorial Sentir, 2021. 36 p. ISBN 9788426731845

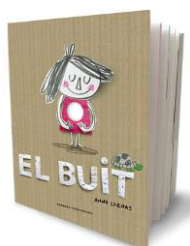
Conte per ajudar nens i nenes en la gestió de les enrabiades



Tirado i Torras, Míriam. **Tinc un volcà**. Barcelona: El Cep i la Nansa, 2018. 26 p. ISBN 9788417756062

Conte escrit per Míriam Tirado i il·lustrat per Joan Turu sobre la respiració conscient al servei del treball amb les emocions. Ajuda a gestionar les rebequeries. Inclou doble pàgina amb consells de l'autora.

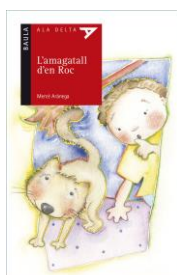
RESILIÈNCIA



Llenas, Anna. **El buit**. Albolote: Barbara Fiore, 2015. ISBN 9788415208716

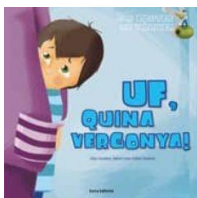
Llibre que ens parla de la resiliència, o la capacitat de sobreposar-se a l'adversitat i trobar-hi un sentit.

TIMIDESA



Arànega, Mercè, 1948. **L'amagatall d'en Roc**. Barcelona: Baula, març de 2020. 60 p. ISBN 9788447941889

Quan en Roc té vergonya, les galtes se li posen del color de les cireres. Li passa de vegades a l'escola, quan surt al carrer o quan està a casa seva i hi ha visites. Quan no vol que el vegin vermell, corre a amagar-se. Però, com que també té ganes de fer coses, haurà de decidir entre viure amagat o deixar la vergonya a l'amagatall.



Carretero, Lúdia; Giménez, Esther. **Uf, quina vergonya!**. Vic: EUMO, 2013. 31 p. ISBN 9788497664745

«Els contes de l'Òliver» és una col·lecció adreçada a nens i nenes de 5 a 7 anys, que presenta situacions quotidianes en què pot sorgir algun conflicte emocional. Mitjançant la identificació amb el protagonista, els lectors aprendran a resoldre els conflictes de manera positiva i cada vegada més autònoma.



Dolz, Carme; Aparicio, Núria. **Clases de pintura**. Barcelona: Salvat, 2016. 21 p. ISBN 9788447131389

Carla vol aprendre a pintar ocells, però només pensar que ha d'anar a classes de pintura i presentar-se davant dels seus companys i companyes li tremolen les cames i dues boles de foc li cremen les galtes. Però Carla compta amb el suport dels seus pares, que l'animaran a vèncer la seva timidesa.



Rowland, Lucy. **A la Wanda no li surten les paraules**. Barcelona: Baula, octubre de 2020. 36 p. ISBN 9788447941988

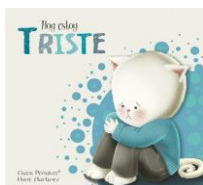
Wanda és una bruixeta tan tímida, que gairebé no pot parlar! Però quan la Flo arriba a la seva classe, descobreix que per fer amistats les paraules no sempre són imprescindibles.

TRISTESA



Farré, Lluís; Gusti (il.). **El nen gris**. Barcelona: La Galera [etc.], 2011. ISBN 8424624459 - 8467222042

Excel·lent àlbum il·lustrat que explica la història d'un nen que, quan neix, és totalment gris i insensible a la realitat que l'envolta. Fins que no li passa un fet excepcional, no descobrirà la importància de les emocions



Peñalver, Clara. **Hoy estoy triste**. Barcelona: Beascoa, 2016. 26 p. ISBN 9788448845575

Una història senzilla, dolça i tendra per ajudar als nostres fills a gestionar i superar la TRISTESA.



Ramón, Elisa. **No és fàcil, petit esquirol!**. Barcelona: Kalandraka, 2017

El petit esquirol sentia una pena molt fonda perquè la seva mare s'havia mort, i pensava que mai més tornaria a ser feliç. Però la vida continua i l'amor tancarà les seves ferides.

DIVERSES EMOCIONS (2016-2021)



Ahumada, Laia de. **El sisè sentit**. Barcelona. Fragmenta, cop. 2017. ISBN: 9788415518624

A més dels cinc sentits, en dec tenir un altre que no es veu ni se sent, que no fa olor ni té gust, i que tampoc no es pot tocar: el sisè sentit! És aquell que em fa veure el que no es veu a primera vista. És aquell que m'ajuda a sentir amb tot el cos el que passa dins meu.



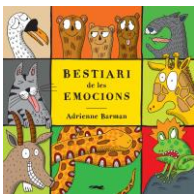
Alonso, Sandra. **No deixis mai de brillar**. Barcelona: El Cep i la Nansa, març de 2020. 32 p. ISBN 9788417756574

Una nit d'estiu, durant les colònies, la Nora es creua amb la cuca de llum més brillant de totes: la Totopo. Es fan inseparables i, quan estan juntes, totes dues brillen com mai. Seguiran brillant quan tot canviï?



Alsina, Ester. **L'eriçó que no es volia punxar**. Barcelona : Parramón, 2017. ISBN 9788434210400

Es tracta d'un col·lecció de contes que vol apropar els nens, i les seves famílies, al món de les emocions i acompanyar-los a l'engrescador camí de créixer. Cada història tracta un aspecte emocional diferent.



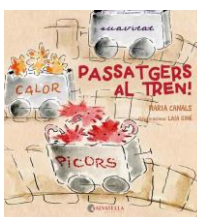
Barman, Adrienne. **Bestiari de les emocions**. Buenos Aires: Libros del Zorro Rojo, cop. 2017. ISBN 9788494674303

Un llibre pensat per seduir els primers lectors. Amb la interacció del nen i l'adult, es converteix aquesta publicació en una eina per a entendre les emocions, reconèixer-les a través de la interpretació de les actituds i els gestos, aprendre vocabulari i desenvolupar empatia.



Bertomeu, Albert. **Sensacionari: cançons i dibuixos per a compartir emocions**. Alzira: Bromera, 2016. 42 p. ISBN 9788490266953

Hi trobaràs moltes possibilitats per compartir emocions amb qui més estimes al ritme de la música!



Canals, Maria. **Passatgers al tren!** Barcelona. Salvatella, 2017. ISBN: 9788417091002

forma part del projecte "Educació mindfulness" que fa arribar a nens, joves i adults l'aprenentatge de mindfulness o consciència plena, una pràctica que genera espais de serenitat i promou la regulació emocional.



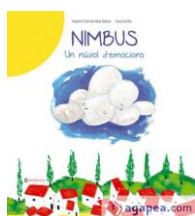
Couturier, Stéphanie. **El llibre de les meves emocions: un llibre interactiu ple de sorpreses!**. Barcelona: Estrella Polar, 2018. 32 p. ISBN 9788491375272

Ràbia, tristesa, confiança, timidesa, por, alegria, gelosia...
Descobreix totes aquestes emocions amb la petita Mariona i ajuda-la a controlar-les gràcies als consells i les il·lustracions d'aquest llibre.



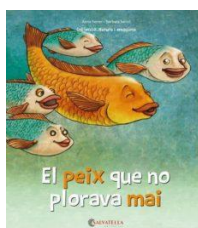
Fernández Méndez, Fátima. **Encara que menut, sóc important**. Benicarló. Onada, 2017. ISBN 9788417050214

El llibre explora un microunivers emocional i ens recorda que algunes coses, per menudes que semblen, són capaces de canviar una realitat, la realitat del lector, la realitat de tots nosaltres.



Fernández Selva, Noemí. **Nimbus: un núvol d'emocions**. Barcelona: Salvatella, DL 2016. ISBN 9788484129943

Acompanyarem en Nimbus mentre experimenta diferents emocions com l'amor, la calma, la ràbia, la tristesa, la por, la sorpresa i l'alegria. Aquest conte pretén ser una eina útil per a l'educació emocional dels més petits. Tant per a treballar i reflexionar a casa com a l'aula.



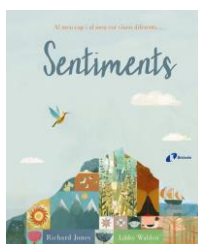
Ferrer Claveria, Anna; Sansó, Bàrbara. **El peix que no plorava mai: l'alegria, la tristesa, la ràbia i la por**. Barcelona: Salvatella, 2018. 23 p. ISBN 9788417091460 Col·lecció Natura i emocions (Salvatella)

Un conte sobre el benefici d'expressar les emocions, que inclou reflexions i consells per als pares i activitats per guiar els infants en el coneixement i la utilitat de les emocions. Conté també exercicis de mindfulness, per aprendre a connectar amb la calma.



Garcia Uldemolins, Raquel. **Més que mascotes: una desfilada d'emocions**. Barcelona [etc.] : B de Blok, 2017

Ens ofereix una mostra de personatges imaginaris pensat per ajudar els petits lectors a identificar les seves emocions.



Jones, Richard. **Sentiments**. Barcelona : Brúixola, 2016. ISBN: 9788499067209

Felicitat, gelosia, valentia, vergonya, entusiasme? Un àlbum encunyat molt original per explorar el món de les emocions. Amb il·lustracions grans i textos senzills que ajudaran l'infant a reconèixer en cada pàgina els seus propis sentiments.



Lienas, Gemma. **El llibre de les emocions per a nenes i nens**. Barcelona [etc.]: B de Blok, 2017. ISBN 9788417181079

És un llibre per als més petits, però també per a mares, pares i educadors en general. S'hi analitza la intel·ligència emocional, tant per comprendre els altres i relacionar-s'hi, com per mirar dins d'un mateix i aprendre a conèixer-se.



Mateo Valero, Aroa. **El mando de las emociones**. Sevilla : Babidi-Bú, cop. 2018. ISBN: 9788417097493

Aquest conte és una guia per treballar i millorar la Intel·ligència emocional, aprendrem l'important que són les emocions; què podem fer per gestionar-les i, sobretot, la importància tan gran que aquestes emocions depenguin únicament de nosaltres mateixos.



Parrot, Marc; Armisén, Eva. **Què m'està passant?**. Barcelona: Flamboyant, 2019. 32 p. ISBN 9788417749002

Les cançons d'en Marc Parrot i les il·lustracions de l'Eva Armisén ens parlen d'emocions tan bàsiques com la ràbia, la vergonya o la por a través de situacions quotidianes que tan petits com grans identificarem ràpidament. Un llibre per posar nom a tot el que sentim i donar peu a converses sobre les pròpies experiències.



Pintadera, Fran. **Per què plorem?**. Barcelona: Akiara, 2018. 34 p. ISBN 9788417440145

Un poètic àlbum il·lustrat que ens recorda que les llàgrimes ens reguen molt lentament i ens fan créixer, ens calmen i són un bàlsam per a les ferides. I que tots plorem: nenes i nens, petits i grans, alts i baixos...

PEL·LÍCULES INFANTILS PER TREBALLAR LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL



Big Hero 6 (2014)

Pel·lícula que ensenya a gestionar la pèrdua i el procés de **dol** d'una manera sincera, sense hipocresia. A més, el tractament de les emocions resulta molt pràctic i visual gràcies a l'amic robòtic del protagonista, tot un cuidador personal que seria molt diferent si no s'emmagatzemés els records i les emocions del seu creador.



Coco (2018)

Està inspirada en la celebració mexicana del Dia dels Morts. El seu protagonista és Miguel Rivera, un nen de 12 anys la passió és la música i que està restringida a casa des de generacions anteriors. Però és tal la seva atracció per la mateixa que el portarà a endinsar-se al «Món dels morts». Una pel·lícula que suposa una ajuda per gestionar el **dol**, un dels processos més difícils tant en infants com en adults.



Cómo entrenar a tu dragón (2010)

Aquesta pel·lícula d'animació explora el que significa la intel·ligència emocional a través de valors com l'empatia i la tolerància, a més de l'amistat.



Coraline (2011)

Resulta una opció interessant per treballar **aspectes emocionals entre pares i fills**, com la importància d'una bona comunicació, les necessitats emocionals dels més petits o com enfrontar-se als conflictes familiars en el moment en què apareixen.



Del revés (Inside Out) (2015)

Alegria, Tristesa, Ira, Por i Fàstic són les cinc **emocions** que habiten a l'interior de Riley, una nena que transita cap a l'adolescència i viu mil situacions noves després de mudar-se a San Francisco: col·legi, casa, amics ... Les seves emocions hauran de lidiar amb elles i, ahora, intentar conservar els seus records.



Home: Hogar, dulce hogar (2015)

Després de cometre un error que posa en perill a la seva raça, Oh, un dels alienígenes Booy, que ha envaït la Terra, es veu obligat a fugir. Oh canvia de color en funció de les seves **emocions**, aspecte sobre el qual treballa de manera directa la pel·lícula, tocant altres aspectes com la pèrdua, l'esperança, el positivisme o la convivència.



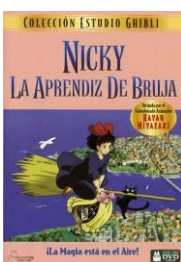
La mecánica del corazón (2013)

Ens ensenya com créixer amb dificultats, de l'actitud positiva de ser diferent, i de com funciona la nostra pròpia "mecànica del cor", tot això sota una faula que ens parla sobre la repressió dels **sentiments** i la **gestió de les emocions** que simbolitzen el creixement personal i la maduresa.



Monstruos S.A. (2001)

Una de les millors pel·lícules per treballar sobre la **por** d'una manera divertida i lluny del dramatisme que moltes vegades implica, ja que aprofundeix sobre aquesta emoció d'una forma pràctica i natural. Pixar ens ensenya aquí que el riure és més fort que la por i que la millor manera de superar-ho no és fugir d'ell, sinó afrontar-lo.



Nicky: la aprendiz de bruja (1989)

La crisi emocional que fa perdre temporalment els poders de la bruixa Nicky ens parla d'aquesta difícil etapa de canvis emocionals i auto qüestionament per la qual passaran també els nostres fills. A més, explora tot el que implica la responsabilitat i la independència, així com els veritables valors de l'amistat.



Wonder (2018)

Aquesta pel·lícula aborda temes com l'assetjament escolar, l'autoestima, l'autoconcepte, el respecte i la tolerància cap a la diferència, acceptació, entre d'altres.

COMPTES A LES XARXES SOCIALS



Amor que alimenta
Educación emocional y
crianza

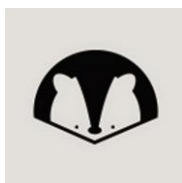
[@amorquealimenta.official](https://www.instagram.com/amorquealimenta.official)



Alba Castellvi Miquel

Mare, sociòloga, educadora,
mediadora, ajudo les famílies
en l'educació dels fills

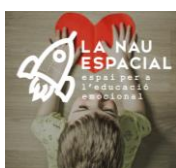
[@albacastellvimiquel](https://www.instagram.com/albacastellvimiquel)



Cuentos para crecer

Lecto-escritura
Educación Emocional
Alta Sensibilidad

[@cuentos_para_crecer](https://www.instagram.com/cuentos_para_crecer)



La nau espacial

Clara Mas Bassas

Eines de gestió emocional
Xerrades – jocs – contingut

[@lanauespacial](https://www.instagram.com/lanauespacial)



Míriam Tirado
Consultora Criança
Conscient
Espectora i periodista

[@mirmamtirado.cat](https://www.instagram.com/miriamtirado.cat)



Nakupenda

Meritxell Prades – psicòloga

Educar per al benestar
Connexió a la natura per
entrenar les competències
emocionals

 Tortosa

[@nakupenda.ee](https://www.instagram.com/nakupenda.ee)

NOTES

Argus (espai personal)

<https://elmeuargus.biblioteques.gencat.cat/>

Atena (catàleg i préstec interbibliotecari)

<https://elmeuargus.biblioteques.gencat.cat/>

eBiblio – Biblio Digital

(plataforma de préstec de llibres electrònics)

<https://ebiblio.cat/> i [APP Biblio Digital](#)



Tots els butlletins bibliogràfics de la Biblioteca de Gandesa:

<http://www.gandesacat.cat/biblioteca/butlletins-bibliografics/>

També et poden interessar els següents butlletins:

Embaràs, part, postpart i maternitat (abril 2020)

Treballem les emocions II (abril 2018)

Rebequeries (octubre 2017)

Embaràs, part, postpart i maternitat (març 2017)

Treballem les emocions (març 2016)

Biblioteca de Gandesa

C. Teresa Borràs Domènech, 4

biblioteca@gandesacat.cat – 977420555 

<http://www.gandesacat.cat/biblioteca>

@bibliogandesacat

