

A dormir

"El son és fonamental per consolidar l'aprenentatge, per emmagatzemar-lo en la memòria a llarg termini." (Annette Karmiloff Smith)

CONTES PER A INFANTS

NO VULL ANAR A DORMIR / TERESA BLANCH

Base, 2016



11(Hàbits/conducta) BLA

No vull dormir! Perquè tinc por, perquè tindrè malsons, perquè vull seguir jugant, perquè no sé per a què serveix dormir... Aquest volum pensat per compartir entre pares i fills, ens ajuda a explicar als més petits per què han d'anar a dormir i com poden gaudir dels somnis!

BUENAS NOCHES, GORILA / PEGGY RATHMANN

Ekaré, 2010



ÀLBUM RAT

Es la hora de acostarse en el zoológico, y todos los animales van a dormir. ¿O no? ¿Pero quién es ese personaje, bajito y peludo, con una llave en la mano y una sonrisa traviesa? Parece que el guardián del zoológico no lo ha visto aún, pero el personaje sospechoso sabe muy bien cuál será el próximo paso del guardián.

UN BESO ANTES DE DORMIR / TERESA TELLECHEA

Ediciones SM, 2012

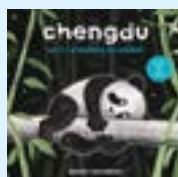


11(Lletra de pal) TEL

Todos los bebés animales besan a su madre antes de dormir. Un libro infantil de cartón con tiernas ilustraciones para leer a tu hijo antes de ir a dormir.

CHENGDU : NO HI MANERA DE DORMIR / BARNEY SALTZBERG

Picaron, 2016



11(Hàbits/conducta) SAL

Dalt d'un arbre hi ha un jove ós panda anomenat Chengdu que roman despert, tot i que al seu voltant tothom dorm tranquil·lament. S'estira i es tomba, s'arrauleix i es cargola, i no aconsegueix adormir-se fins que no troba el lloc perfecte: sobre el seu germà Yuan. Però... ara és en Yuan qui no pot dormir!

ELS CONTES DE LA MARE OSSA / KITTY CROWTHER

Libros del Zorro Rojo, 2017



11(Fantasia) CRO

És hora d'anar dormir, però què podem fer quan ens costa agafar el son? Els contes de la Mare Ossa narren històries senzilles de la nit que, entre xiuxiejos, ajuden els més petits a allargar aquest moment màgic d'abans d'anar a dormir. Els personatges creats per Kitty Crowther irradien tendresa, màgia i poesia

EL CONILLET QUE VOL ADORMIR-SE / CARL-JOHANN FORSSÉN

Beascoa, 2015



11(Hàbits/conducta) EHR

El conillet vol adormir-se, però no sap com fer-ho! Aquest conte és un nou mètode per ajudar els nens a dormir, una eina revolucionària recomanada i elogiada per psicòlegs i terapeutes. Ha ajudat milers de pares d'arreu del món a aconseguir que els seus fills agafin el son.

VAMOS A LA CAMA / PABLO DE MÉRIDA

Vox, 2011



11(Hàbits/conducta) MER

Es hora de ir a la cama i Àlex no encuentra el momento de dejar de jugar. El sueño no termina de llegar y sus papás están agotados. Ellos caerían rendidos en esa cama, ¿por que Àlex no? Incluye una guía pedagógica al final del libro.

BUENAS NOCHES, LUNA / MARGARET WISE BROWN

Corimbo, 2013

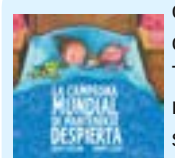


11(Hàbits/conducta) BRO

Es hora de acostarse. Bebé mira a su alrededor y va diciendo buenas noches a todas las personas y cosas que le rodean. Una historia sencilla y cotidiana, con un texto breve y rimado. Un clásico de la literatura infantil inglesa.

LA CAMPEONA MUNDIAL DE MANTENERSE DESPIERTA / SEAN TAYLOR

Barbara Fiore, 2011



11(Hàbits/conducta) TAY

Es hora para Stella de ir a la cama, pero cómo puede hacerlo sin acostar antes a la cerdita Rosa, al ratón Amperio y Sapo de Trapo. «¡Soy la campeona mundial de mantenerse despierta!», dice la cerdita Rosa, saltando sobre la cama. Afortunadamente Stella siempre encuentra la forma de lograr, de manera muy ingeniosa, que se duerman.

I DONCS? / KITTY CROWTHER

Corimbo, 2007



ÀLBUM CRO

En la sala de juego todo está tranquilo. La muñeca lee un libro. Llega el oso azul. - ¿Entonces? -pregunta el oso- ¿Ha llegado? -No -responde la muñeca-. Llega el conejo rosa. -¿Ha llegado? -pregunta- - Todavía no -responde la muñeca. - ¿Entonces? ¿Entonces? -preguntan todos... Chut, oigo un ruido..

LA NOA S'ADORM SOLA / LAIA TRESSERRA

Vox, 2017



11(Hàbits/conducta) TRE

Un somriure és la millor manera d'ajudar els més petits a acostumar-se a dormir sols, sense la necessitat que els pares estiguin al seu costat. La Noa i el seu gat Tinta poden ser els millors amics a l'hora de canviar unes rutines tan arrelades. Amb una història que els més petits volen escoltar una vegada darrere l'altra, la petita Noa descobreix que pot dormir sola, sense pors.

BONA NIT / CHARLOTTE ZOLOTOW

Alba, 2017

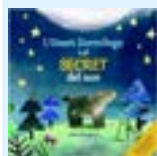


ÀLBUM ZOL

Publicado originalmente en 1958, descubre los curiosos hábitos nocturnos de animales salvajes y domésticos. Sus maravillosas ilustraciones y un texto tranquilo y reconfortante serán el mejor antídoto para que, tras leerlo, los más pequeños entren en un sueño apacible y profundo.

L'OSSET DORMILEGA I EL SECRET DEL SON / KATIE BLACKBURN

Estrella Polar, 2016



11(Hàbits/Conducta) BLA

Un llibre que ajuda els més petits a agafar el son d'una manera revolucionària: la seva història calmada i de to pausat fa servir tècniques de relaxació infal·libles per ajudar els adults i els infants a adormir-se plàcidament a la nit.

A DORMIR! : UN RELAT D'ARCHIBALD / ASTRID DESBORDES

Kókinos, 2018



ÀLBUM DES

La mamá, el papá y la abuela de Archibaldo están desesperados... Por muchos recursos que utilizan, no hay forma de que el pequeño deje de jugar y concilie el sueño. ¿Conseguirán que se duerma o se dormirán ellos primero? La mamá de Archibaldo le lee un cuento; más tarde, el papá le cuenta otro cuento...

BON VIATGE, PETITO! / BEATRICE ALEMAGNA

A Buen Paso, 2015



11(Hàbits/conducta) ALE

Un nen es prepara per sortir de viatge. No sabem on va, però sabem que ha d'anar lluny. Es prepara de manera minuciosa, com si seguís un ritual precís en el qual participen la mamá, el papà i fins el gat. Un petit i delicat llibre per acompanyar cada nit el lector cap al món dels somnis. Un petit llibre en el qual cada acció és important.

REGRESO A CASA / AKIKO MIYAKOSHI

Oceano, 2017



ÀLBUM MIY

Mediante un estilo cargado de claroscuros y en el que pre-domina una atmósfera onírica y misteriosa, la autora nos sumerge en una anónima ciudad poblada por animales y que poco a poco se cubre de sombras. La autora intenta responder a la pregunta: ¿Qué pasa cuando nos vamos a dormir?

LAS SIETE CAMAS DE LIRÓN / SUSANNA ISERN, MARCO SOMÀ

Ajuntament de Barcelona, 2012



11(Sentiments i emocions) ISE

Cada mañana Lirón aparece dormido en un sitio diferente. Dentro del zapato de Oso o en la caja de zanahorias de Conejo. Un día, los demás animales se enfadan y le dicen que tiene que dormir en su casa. Pero Lirón, que en realidad tiene miedo de dormir solo, tiene la mala idea de ir a dormir a casa del temible Lobo.

BONA NIT A TOTHOM / CHRIS HAUGHTON

Milrazones, 2016

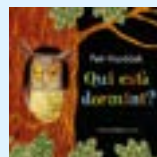


ÀLBUM HAU

Tots els animals del bosc donen per finalitzada la jornada, excepte una óssa petita que sembla conservar tota la seva energia. Intenta afegir adeptes a la diversió, però davant els successius badalls dels seus amics, a poc a poc s'adona que realment només resta una opció: dormir! Aconsegueix transmetre a través d'imatges un missatge tranquil·litzador.

QUI ESTÀ DORMINT? / PETR HORÁČEK

Juventud, 2018



11(Primeres lectures) HOR

Qui està dormint al riu? I a l'arbre? I sota la fulla? Aixeca les solapes i descobreix qui s'amaga! Un llibre de cartró amb solapes per als més petits on hauran de descobrir diferents animals salvatges i aprendran a anomenar-los i conèixer els seus hàbitats

EL MEU ELEFANT NO VOL ANAR A DORMIR / CEE NEUDERT

Juventut, 2019



11(Hàbits/conducta) NEU

L'Anna ha d'anar a dormir però...Una simpàtica i alegre oda a les tàctiques dilatòries de tots aquells nens que sempre tenen excuses genials per posposar el moment d'anar al llit; i als seus pares, que amb paciència i tendresa saben encaminar la desbordant imaginació dels seus fills perquè tinguin uns dolços somnis.

SI LA LLUNA POGUÉS ENRAONAR / KATE BANKS

Juventut, 1999



11(Hàbits/conducta) BAN

Una nena a la seva habitació es prepara per anar a dormir. La nit apareix per la finestra oberta. Si la lluna pogués enraonar, li parlaria de les nits del món sencer: de com són al poble del costat, al desert, a la vora del mar, a la muntanya, a la selva i a casa seva... Un text molt poètic, amb unes il·lustracions sorprenents: cada pàgina és com un quadre.

CONTES DE RIURE PER ANAR A DORMIR / ANNA MANSO

Cruïlla, 2019



12 MAN

Recull de contes d'humor, de llargada i dificultat diversa, per ser llegits abans d'adormir-se. A través d'aquestes històries sabràs, per exemple, quines aventures viu un pirata que només atraca vaixells carregats de pernil o què passa si un ogre refredat s'instal·la a viure al teu poble.

DORM, MIXETA, DORM! / ANTJE DAMM

Takatuka, 2018



11(Hàbits/conducta) DAM

Ei! Torna a tancar el llibre. Que no ho veus, que dormo? La gateta del nostre llibre s'ha adormit i no vol que ningú la destorbi. En obrir el llibre, ens convida a tancar-lo novament i a deixar-la dormir tranquil·la. Però... Què pot resultar més atractiu que anar passant pàgines i veure com reacciona davant la nostra gosadia?

CONTES PER ANAR A DORMIR / ENRIC LARREULA

Cruïlla, 2015



12 LAR

Recull de contes, de llargada i de dificultat diversa, per ser llegits abans d'adormir-se. Les il·lustracions de Mercè Canals, a tot color i a doble pàgina, el fan adequat també per als infants que encara no poden llegir sols i han de mirar el llibre i escoltar els textos llegits per un adult.

LA SIESTA DE LOS ENORMES / PEP BRUNO

OQO, 2011



12 BRU

Los Enormes fueron a pasar el día en la playa. Después de saltar las olas, hacer castillos de arena, buscar conchas y jugar con la cometa, llegó la hora de la comida. Después Padre dijo: —Niños, a dormir la siesta. Grande, Mediano y Pequeño se tumbaron en las toallas. Pequeño protestó: —No podemos dormir si no nos cuentas un cuento.

CUENTOS PARA IR A DORMIR / MABEL LUCIE ATTWELL

Juventut, 2000



12 ATT

Las tiernas y divertidas ilustraciones de Mabel Lucie Atwell acompañan este precioso libro, el mejor aliado de los padres a la hora de acostar a sus hijos. Recoge cuentos cortos y sencillos que hablan de duendes, hadas y muñecas; nanas y versos, para ser leídos a los más pequeños, justo antes de que se los lleve el sueño.

CANÇÓ DE BRESSOL PER A UN HURACÀ I ALTRES CONTES DORMILEGUES /

JOAN FALDILLES

Piscina, un petit oceà, 2017



ALBUM RIO

Resulta que al Ramon de seguida li entra son. Es posa el pijama, agafa el coixí i es queda adormit al llit. Però en Ramon ronca molt. Ronca com un soc, ronca com una marmota, ronca com un catxalot. Un àlbum il·lustrat que recull vuit contes amb un motiu comú: el son, "zzzzzz". Un llibre per llegir, mirar i...Fer-lo servir de coixí!

BONA NIT, BARCELONA: ME'N VAIG A DORMIR... / BERNAT CORMAND

Ajuntament de Barcelona, 2012



11(Hàbits/conducta) COR

A Barcelona es fa de nit. Els nens i les nenes, a casa, quan van a dormir, recorden cadascun dels racons de la ciutat on han estat i diuen: "Bona nit". Un conte per anar a dormir

PASSATGERS AL TREN! / MARIA CANALS

Salvatella, 2017



1 159 CAN

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. El conte és una eina per compartir aquesta pràctica entre pares i fills abans d'anar a dormir.

MAX DIU BONA NIT / ED VERE

Joventut, 2016



ÀLBUM VER

Aquest és en Max. Ja fa estona que hauria d'estar dormint. Està molt cansat. Abans d'anar a dormir, només li cal dir bona nit a la Lluna. Però on és la Lluna?

A DORMIR, MONSTRES! / ED VERE

Joventut, 2012



ÀLBUM VER

T'has preguntat alguna vegada si en algun lloc, no gaire lluny d'aquí, hi podria haver... monstres? En aquest conte per l'hora d'anar a dormir, el que realment vol aquest monstre famolenc és... Això ho hauràs de descobrir tu mateix! Un llibre en clau d'humor contra les pors als monstres..

LA ELEFANTITA QUE QUIERE DORMIRSE / CARL-JOHANN FORSSÉN EHRLIN

Beascoa, 2017



11(Hàbits/conducta) EHR

Acompaña a Elena, la elefantita, en su viaje hasta la tierra de los sueños. Por el camino, Elena y el niño conocerán a personajes fantásticos y tendrán experiencias relajantes que los ayudarán a calmarse y dormirse rápidamente, tanto en la siesta como por la noche.

BONA NIT, LLUNA / NÚRIA ALBERTÍ

El Cep i la Nansa, 2017



IP ALB

Poemes per llegir i escoltar quan s'acaba el dia i els ulls se'ns tanquen. Cançonetes que inspiren tot un món imaginari per gaudir dels somnis més bonics.

MITJANIT / MARTINA ESCODA

Andana, 2016



IP ESC

Un recull poètic que convida a somiar a l'hora d'anar a dormir. En l'univers oníric d'aquests poemes obrirem la porta a la fantasia, amiga de tot infant, i viatjarem pel món màgic de les paraules i l'espai ple de misteri de la mitjanit. Els somnis ens meravellen i ens desvetllen la imaginació.

BONA NIT : POEMES PER A L'HORA D'ANAR A DORMIR / SALVADOR COMELLES

Abadia de Montserrat, 2016



IP COM

Poemes dolços i senzills per acompanyar els infants quan van a dormir. Poemes per fer somiar, poemes per espantar monstres, poemes de lletres i pijames. Per llegir i repetir un dia i un altre.

SOM PARES

DORMIR SIN LÁGRIMAS / ROSA JOVÉ

La Esfera de los libros, 2011



613.7(Som pares) JOV

El sueño es un proceso evolutivo y todo niño sano va a dormir correctamente algún día. De poco sirven, pues, algunos de los métodos de adiestramiento que se emplean para lograr que los niños duerman cuando sus padres así lo deciden. No se trata de aplicar unas normas disciplinarias, sino de abordar las diferentes situaciones con afecto y comprensión.

PER QUÈ NO VOLEN DORMIR SOLS / CARLOS GONZALEZ

Angle, 2011



159.922.7(Som pares) GON

Capítol del llibre "Omplen de petons : com criar els vostres fills amb amor" on s'explica que els infants estan genèticament preparats per dormir en companyia i despertar-se periòdicament, parla de la pràctica del llit familiar i exposa alguns casos concrets de nens que es desperten a les nits. (pàg. 73-88)

ALGUNOS MITES RELACIONADOS AMB EL SON / CARLOS GONZALEZ

Angle, 2011



159.922.7(Som pares) GON

Capítol del llibre "Omplen de petons : com criar els vostres fills amb amor" on es presenten algunes teories relacionades amb el son i que l'autor no comparteix: dormir d'una tirada, mamar a la nit, ensenyar els nens a dormir, els perills del llit familiar, l'insomni infantil, deixar-los sols quan estan desperts, els nens el llit i el sexe. (pàg. 141-168)

EL SUEÑO / ROSA JOVÉ

La Esfera de los Libros, 2009



159.922.7(Som pares) JOV

Capítol del llibre "La crianza feliz : cómo cuidar y entender a tu hijo de 0 a 6 años" que explica el desenvolupament natural del son per edats, parla sobre el llit familiar i critica els mètodes conductistes. És un resum del llibre de la mateixa autora "Dormir sin lágrimas". (pàg. 195-220)

100 CONSEJOS PERQUÈ ELS ADOLESCENTS DORMIN BÉ / JAVIER ALBARES

Cossetània, 2014



613.7(Som pares) ALB

Els trastorns del son en els adolescents són tan freqüents com poc coneguts. El seu desconeixement pot portar importants problemes personals, de salut, familiars i acadèmics. Aquest llibre intenta explicar de manera senzilla i amena quines són les alteracions del son més freqüents en els joves, així com la millor manera de manejar-les.

DUÉRMETE, NIÑO : ANTOLOGÍA DE NANAS / MARÍA MENÉNDEZ

Ediciones SM, 2001



784(Som pares) MEN

Esta es una antología de nanas de nuestro país e Iberoamérica así como de las más famosas nanas del folclore mundial y musical. Contiene un Cd con 32 nanas cantadas. Un libro que ayudará a los padres a introducir al niño en el mundo de la nana.

NEN, A DORMIR / EDUARD ESTIVILL

Debolsillo, 2005



613.7(Som pares) EST

Explica els passos que a seguir per posar fi als problemes del son del vostre fill o filla i, al mateix temps, a les principals conseqüències: irritabilitat, somnolència, inseguretat i problemes per relacionar-se. Dormir bé és essencial per al desenvolupament físic i mental dels infants.

A DORMIR, QUE JA ÉS HORA! / PAULINO CASTELLS

Columna, 2013



613.9(Som pares) CAS

Capítol del llibre "Consells del doctor per a pares principiants" que dona alguns consells per ensenyar els nens a dormir bé, és a dir, per educar el seu son. Segons l'autor, el son és una necessitat biològica, instintiva i innata, però dormir bé és un hàbit après. (pàg. 159-173)

LA IMPORTÀNCIA DEL SON PER A L'APRENENTATGE / ANNETTE

KARMILOFF SMITH

In-fàn-ci-a (núm.210, maig-juny, 2016, pàg.4-5)



Uns quants estudis demostren que algunes parts del cervell del bebè estan més actives durant el son que durant la vigília. El son, entre d'altres, és fonamental per consolidar l'aprenentatge, per emmagatzemar-lo en la memòria a llarg termini.

MI HIJO NO DUERME BIEN. PROBLEMAS DURANTE EL SUEÑO /

JUAN CASADO

Planeta, 2010



616(Som pares) CAS

Capítol del llibre "¿Qué me pasa mamá? : las soluciones a los problemas de salud más habituales de tu hijo" que explica les causes i les solucions dels trastorns més freqüents del son, quantes hores haurien de dormir els nens i normes per aconseguir hàbits saludables de son. (pàg. 161-170)

BONA NIT, NADÓ! : BREU GUIA DEL SON INFANTIL / ROSA JOVÉ

Viure en família (núm. 78, març-abril 2019, pàg. 34-37)



Quin pare o mare no ha tingut dubtes sobre algun aspecte del son del seu fill? Gairebé en tots els casos la preocupació principal és si la criatura descansa bé. Si durant l'embaràs s'expliqués com es desenvolupa el son infantil, segurament ens estalviaríem aquesta pregunta.

TODOS A LA CAMA : CÓMO AYUDAR A TU BEBÉ A DORMIR CON AMOR Y CONFIANZA / ÁLVARO BILBAO

Plataforma, 2017



613.7(Som pares) BIL

Alejándose de dogmas y métodos cerrados, Álvaro Bilbao ofrece estrategias prácticas, claras y respetuosas que te ayudarán a conciliar de manera progresiva tus necesidades de descanso con las de amor, seguridad y confianza de tus hijos.

COMPARTIM EL FUNCIONAMENT DEL SON DELS INFANTS /

SÒNIA ASENSIO

In-fan-ci-a (núm. 232, gener-febrer 2020, pàg. 34-39)



Com és el son de l'infant? Quanta estona han de dormir? Com reduir el despertar nocturn? Passem un terç de la vida dormint. Per tnat la qualitat i quantitat de son es relacionen directament amb una bona salut i una bona qualitat de vida.