

Autoestima

"Tenir algú que ens accepta com som de manera incondicional ens serveix de mirall: si tu m'estimes, jo m'estimo." (Miquel Àngel Alabart)

CONTES PER A INFANTS

TRES GALLINES I UN PAÓ / LESTER L. LAMINACK

Juventut, 2013



I1(Valors) LAM

La granja és un lloc tranquil on tothom té la seva feina i ningú es queixa... fins que arriba un paó que ho capgira tot. Gràcies al paó s'aturen nous clients a la granja i el negoci va prosperant. Però a les gallines no els agradava que el nouvingut rebí tota l'atenció mentre elles romanen al galliner fent la feina dura. El gos savi, proposa realitzar un intercanvi de treball.

VERMELL. : HISTÒRIA D'UNA CERA DE COLORS / MICHAEL HALL

Takatuka, 2017



ALBUM HAL

La Vermell és una cera de colors que porta una etiqueta on diu "vermell", però en realitat és de color blau. Tothom vol ajudar-la a pintar de color vermell però la Vermell no és feliç. No hi ha manera que pinti de color vermell, per molt que s'esforci. Un dia una nova amiga la convida a pintar un oceà de color blau i, aleshores, la Vermell descobreix que ella és blava!

MONSTRUO ROSA / OLGA DE DIOS

Apila Ediciones, 2017



ALBUM DIO

Monstruo Rosa es un cuento sobre el valor de la diferencia. Una historia para entender la diversidad como elemento enriquecedor de nuestra sociedad. Monstruo Rosa es un grito a la libertad.

PAJARO AMARILLO / OLGA DE DIOS

Apila Ediciones, 2015



ALBUM DIO

Pájaro Amarillo no puede volar porque sus alas son muy pequeñas, pero le encantaría poder hacerlo. Así es que junto con su amigo fabrican un artilugio que le permita volar i ver mundo. Por el viaje encuentra otras aves que tampoco pueden volar, y decide compartir con ellas su invento.

SÓC UNA NENA / YASMEEN ISMAIL

Corimbo, 2016



ALBUM ISM

A la nena d'aquest llibre li agrada guanyar, és espontània, ràpida i forta. Allà on va aquesta trapella, hi ha xivarri... I tothom es pensa que és un noi! Sóc una nena! ens encoratja decididament i amb molt d'humor a ser tal com som. Qui ha dit que el rosa és un color de nenes i el blau de nens?

NO M'AGRADA COM SÓC / ALMA BRAMI

Tramuntana, 2017

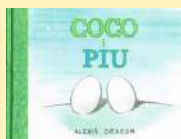


I1(Sentiments i emocions) BRA

Què ens passa quan comencem a canviar? A mi no m'agrada com sóc. Voldria ser com la Sònia, la meva millor amiga. Amb bonics cabells rossos i llisos. És tan fina, tan gran, tan ...

COCO I PIU / ALEXIS DEACON

Ekaré, 2012



I1(Sentiments i emocions) DEA

A la platja hi ha dos ous molt junts, dels quals neixen un cocodril i un ocell. "Hola, germà", se saluden. Coco i Piu aprendran a fer-ho tot junts. Fins un dia en què el corrent del riu els porta a un llac ple de cocodrils i un bosc ple d'ocells, que es pregunten si un ocell i un cocodril poden ser germans.

SPIDERCAT / ERNESTO NAVARRO

Apila, 2016



ALBUM NAV

SpiderCat es un gato muy especial. Tiene un superpoder pero él no lo sabe. A casi todos nos pasa lo mismo: somos especiales, distintos, únicos... y tenemos, al menos, un superpoder. ¿Cuál es el tuyo?

EL TALENT AMAGAT DEL PINGÜÍ / ALEX LATIMER

Baula, 2013



I1(Lletra lligada) LAT

Ha arribat el concurs anual de talent. Al Pingüí, li agradaria participar-hi, però no sap quin pot ser el seu talent. Intenta fer trucs de màgia, jocs malabars amb electrodomèstics, dir l'alfabet d'una tirada tot fent un rot... Quin deu ser el seu talent amagat?

LA NOVA ESCOLA DE LA JINJU / LIM YEONG-HEE

Baula, 2012



11(Lletra lligada) YEO

La Jinju acaba d'arribar de Corea i avui és el seu primer dia d'escola. Tot li resulta nou: saludar, fer un petó o aprendre paraules. Però els seus companys l'ajudaran perquè se senti una més.

JO VAIG AMB MI / RAQUEL DÍAZ REGUERA

Thule, 2017



ÀLBUM DIA

A una nena li agrada un nen, però el nen no es fixa en ella, no la mira. Què pot fer? Els seus amics li aconsellen de tot: que es tregui les cues, les ulleres, el somriure, les pigues, les ales, que no sigui tan xerraire. 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.

AIXÒ NO ÉS NORMAL! / MAR PAVÓN

Nube Ocho, 2015



ÀLBUM PAV

L'elefant tenia una trompa molt, molt llarga..., llarguíssima! -Això no és normal! Dutxava, eixugava i perfumava amb ella al seu petit elefant. -Això no és normal! Ajudava al ximpanzé més vell a pujar a l'arbre. - Això no és normal! ...

GUAPA / CANIZALES

Apila, 2016



11(Sentiments i emocions) CAN

Hola, soy la Bruja. Estoy muy contenta porque tengo una cita. Yo me veo muy guapa, pero no todos piensan lo mismo. No paran de darme consejos y no sé qué hacer.

¿Tendrán razón?

¿Es posible agradar a los demás y sentirme bien al mismo tiempo?

LA PLIS PLAU I L'ARBUST DE LA VERGONYA / PEP MOLIST

Baula, 2013



11(Lletra lligada) MOL

La Plis Plau s'ha amagat i les seves amigues no la troben. On deu ser? En aquesta nova història veurem com la Plis Plau supera la vergonya.

LA FANTÀSTICA CHLOE / KELLY DIPUCCHIO

Brúixola, 2013



12 DIP

Potser els videojocs no són el seu fort, però la Chloe és única a l'hora de tallar, enganxar, dissenyar, cosir i pintar. La Chloe és una artista de cap a peus. Però quan ha d'escollir un regal d'aniversari per a la seva millor amiga, es posa una mica nerviosa. El seu regal, encara que sigui fet a mà, estarà a l'altura de tots els altres?

EL LLIBRE DELS PORCS / ANTHONY BROWNE

Kalandraka, 2013



ÀLBUM BRO

"Afanya't amb l'esmorzar, estimada!",
"Afanya't amb l'esmorzar, mama!"
li deien el seu marit i els seus fills.
Fins que la senyora Garrí es va afartar i se'n va anar.

L'OLÍVIA I LES PRINCESES / IAN FALCONER

Andana, 2013



ÀLBUM FAL

L'Olívia està tenint una crisi d'identitat! Hi ha massa princeses brillants al seu voltant, i ella ja en té prou. Vol fer alguna cosa especial i no entén perquè totes somnien amb el mateix: ser princesa! A ella no li agrada aquesta opció i creu que pot ser alguna cosa més. Llavor, què serà?

GUISANTE / DAVIDE CALI

Edelvives, 2016



ÀLBUM CAL

Guisante es un niño muy pequeño; tanto que su vida está condicionada por su tamaño diminuto: utiliza los zapatos de sus muñecos, duerme en una caja de cerillas. Y no puede jugar con una pelota de baloncesto o tocar la flauta. Pero nada impide a Guisante hacer grandes cosas y convertirse en un gran artista.

QUINA VERGONYA! : AIXÍ ÉS LA VIDA LULÚ! / DUTRUC-ROSSET

Estrella Polar, 2013



12 DUT

Avui és un gran dia: la Lulú anirà per primer cop a classe de gimnàstica esportiva. Però, quan entra al gimnàs, se sent paralizada, incapaç d'apropar-se als seus companys, i no sap què fer ni què dir. La Lulú surt de la primera classe una mica moixa. Durant la setmana, es torna a animar, però el dimarts següent torna a estar bloquejada!

PORS, MANIES I VERGONYES / LLUÍS FARRÉ

Bambú, 2011



I2 FAR

La Rita caminava tota encongida i arrossegant els peus. I no pas perquè li fessin mal les sabates o li pesés massa l'abric a l'hivern, no. La Rita, el que duia a l'esquena que li pesava tant era una muntanya enorme de pors, manies i vergonyes! I es poden fer tan poques coses amb tant de pes al damunt!

ESTIC GRASSONET / SEVE CALLEJA

La Galera, 2000.



I2 CAL

No tothom està fet de la mateixa pasta. I què? Hi ha persones que són força particulars. I què? La diversitat és magnífica i aquest llibre... ens sembla que també. Oi tant!

TOTS MENYS UN / ÉRIC BATTUT

Libros del Zorro Rojo, 2017

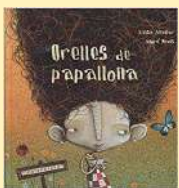


I1(Sentiments i emocions) BAT

En un jardí creixia una pesolera. Tots els pèsols s'assemblaven i vivien tranquil·lament. Tots menys un. Hi havia un pèsol que no volia ser com la resta. En una societat uniforme, qui s'atreveix a ser diferent? Trencar amb la monotonia té un alt preu.

ORELLES DE PAPALLONA / LUISA AGUILAR

Kalandraka, 2018



I1(Valors) AGU

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.

EL QUE M'AGRADA DE VERITAT / ASTRID DESBORDES

Kókinos, 2018



ÀLBUM DES

Archibaldo anda con su autoestima por los suelos porque no sabe jugar bien al tenis y piensa que no sirve para nada. Su mamá le demostrará que si encuentra lo que de verdad le gusta hacer, lo conseguirá y sentirá que sirve para mucho.

MONOSAPIENS / DAVIDE CALI

Barbara Fiore, cop. 2013



ÀLBUM CAL

Cuando era solo un mono veía pasar a la gente. Me gustaban sus vestidos de colores. Bruno se enamora de la gente, de su colorida ropa, de sus zapatos, de la música y decide ser como ella; pero si no se sentía más como un mono y no podía llegar a ser como una persona entonces ¿qué era?

VIRGINIA WOLF / KYO MACLEAR

Jaguar, 2013



ÀLBUM MAC

Un cuento que nos muestra el primer cambio de personalidad de la escritora Virginia Wolf. La presenta como un lobo aislado de todos, una sombra que se oculta bajo su sábana. La protagonista real es la hermana mayor, una futura pintora que con su ingenio logrará reconvertir la melancolía de su hermana en alegría.

NO VULL SORTIR AL PATI! / NATHALIE KUPERMAN

Estrella Polar, 2011



I3 KUP

Un dia l'Olívia passa l'hora del pati en un racó, al costat dels cubells de les escombraries. Però no és la mesta qui l'ha castigada, sinó la Queralt, la seva millor amiga. L'Olívia està morta de por. Si ho explica a la seva mare, voldrà saber què ha passat exactament i això, suposa explicar el secret que la uneix a la Queralt.

L'IAN I LES PÍNDOLES MÀGIQUES / LINDA ARONSON

Cruïlla, 2003



I3 ARO

L'ian viu en una ciutat nova i està complexat pel seu físic, per la botiga de productes naturals que acaben d'inaugurar els seus pares i perquè a l'escola tothom es riu d'ell. Però un dia comença a prendre unes píndoles energètiques que venen els seus pares i la seva vida canvia com una mitja. De sobte, es converteix en un heroi.

LABERINT DE L'ÀNIMA / ANNA LLENAS

Fanbooks, 2016

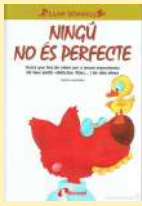


I 159 LLE

La teva ànima té tants rostres, pensaments i sentiments com estats en què et puguis trobar. Alguns d'ells són amables, lluminosos i d'altres ben obscurs. Aquest llibre és una col·lecció de 58 emocions i estats de l'ànima que et convida a retrobar-te amb cadascun d'ells en un viatge al teu interior.

NINGÚ NO ÉS PERFECTE / MARIO GOMBOLI

Brúixola, 1999



I 159 GOM

Tenir les dents tortes o les orelles massa grosses, parlar embarollat, ser grassonet... són petits 'defectes' que ens poden amargar la vida. Per a entendre que aquestes característiques formen part de la nostra 'personalitat', només cal que segueixis els consells del Llop Vermell.

¿QUÉ TE HACE FELIZ? / VIOLETA MONREAL

Anaya, 2013



I 159 MON

La felicidad se esconde en los sitios más increíbles, así que a veces hay que esforzarse en encontrarla. Hay felicidades grandes y felicidades pequeñas, y todas son importantes y necesarias para el mundo. En este libro vas a tener que pensar qué es lo que te hace más feliz a ti.

TAL COM ETS, ETS EL MILLOR! / NADIA BUDDE

Takatuka, 2014



I1(Sentiments i emocions) BUD

Tota la família, els amics i els coneguts es presenten en aquest atractiu i acolorit àlbum infantil per parlar-nos de les coses que el agradaria canviar de la seva aparença, des de l'oncle Lluís que "vol tenir el pèl tot llis" al veí, el senyor Aram, a qui "li sobren set quilograms", tot passant pel gosset Patraques, a qui "no li agraden gens les taques"

LOS ATREVIDOS EN BUSCA DEL TESORO / ELSA PUNSET

Beascoa, 2015



I2 PUN

Alexia, Tasi y su perro Rocky están a punto de descubrir cómo hacer magia con sus emociones. A través de sus aventuras aprenderemos a poner nombre a nuestras emociones, clamarlas o transformarlas. En este caso sse embarcan en una arriesgada misión de rescate para descubrir el secreto de dónde se esconde el mejor tesoro del mundo.

SEÑOR SÍ / CARMEN GIL

Cuento de Luz, 2017



I2 GIL

El señor Sí podía hacer un montón de cosas diferentes y divertidas, pero lo que nunca había prendido era a decir no. ¿Y usted, querido lector, responde con un sí cuando, con honestidad y amabilidad, hubiese querido decir no?

APRENDRE A DIR QUE NO : L'ASSERTIVITAT / MIREIA CANALS

Salvatella, 2014



I 159 CAN

A l'aniversari del Xavier, no hi ha res que superi el seu estoig nou i el seu berenar de croissants de xocolata. Però el Xavier al llarg del dia descobrirà que acabarà sense el seu deliciós croissant i jugant de porter a futbol, la posició que menys li agrada. Però tot tindrà solució gràcies al seu superheroi preferit. Inclou activitats per treballar aquesta emoció.

LA FELICITAT SEGONS NINON / OSCAR BRENIFIER

Proteus, 2009



I 159 BRE

Ninon descobreix amb sorpresa que les coses agradables no necessàriament la fan feliç i viceversa. A més, repassant conceptes com la nostàlgia, el sofriment, el despendiment material o l'amor als altres i a un mateix, la Ninon s'adona de com n'és de fàcil estar trista i com de difícil pot ser aconseguir la felicitat.

QUINA PENA! / RÉMI COURGEON

Tramuntana, 2016



I1(Sentiment i emocions) COU

La Noemi és una nena mestissa, té una gran tristesa: voldria ser blanca, blanca com el seu pare.

Llavors, el seu pare li explica la història de la Boulou, la gateta negra que volia ser blanca, enlloc d'acceptar-se com era.

NUNCA TE RINDAS / KATHRYN COLE

Picaron, 2017



I2 COL

S Shaun no se le da muy bien lo de montar en bici, pero tiene una gran voluntad. Con la ayuda de una amiga muy comprensiva y de su gran tesón, Shaun consigue ganarse el respeto de los demás y sentirse muy bien consigo mismo.

QUATRE PETITES CANTONADES DE NO RES / JÉRÔME RUILIER

Joventut, 2016



ÀLBUM RUI

El petit Quadrat vol jugar a casa dels seus amics els Petits Rodons, però no passa per la porta perquè la porta és rodona com els seus amics! «Hauríem de retallar-te les cantonades!», diuen els Petits Rodons. «Oh, no! diu el Petit Quadrat Això em faria massa mal!» Com ho farem? El Petit Quadrat és diferent. Mai no serà rodó.

LOLO, UN CONEJO DIFERENTE / GUIDO VAN GENECHTEN

Ediciones SM, 2013



I1(Letra lligada) GEN

Lolo es un conejo diferente al resto pues tiene una oreja caída. Los demás siempre se ríen de él y Lolo intenta, sin éxito, que su oreja esté recta. Un día Lolo decide ir al médico y este le dice que todas las personas tienen orejas diferentes y que las suyas son tan buenas como las de los demás.

M'ESTIMO / SUSANNA ISERN

Flamboyant, 2020



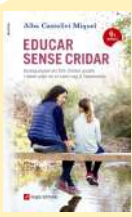
I 159 ISE

Potser no ets perfecte, però la imperfecció és bonica i ens ajuda a millorar. Estima't tal com ets, perquè ets genial! Aquest llibre 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.

SOM PARES

EDUCAR SENSE CRIDAR : ACOMPANYANT ELS FILLS D'ENTRE QUATRE I DOTZE ANYS EN EL CAMÍ CAP A L'AUTONOMIA / ALBA CASTELLVÍ

Angle, 2016



159.94(Som pares) CAS

Us imagineu tractar amb les criatures sense perdre les maneres, sense aixecar la veu, sense enfadar-nos posat el crit al cel? Els fills podrien aprendre de nosaltres a regular la seva pròpia tensió en moment de contrarietat, perquè ells aprenen del que fem. Trobarem les claus per dotar els fills d'eines que els permetin ser persones lliures i responsables.

EDUCAR LAS EMOCIONES / AMANDA CÉSPEDES

Ediciones B, 2013



159.922.7(Som pares) CES

Dóna les claus per guiar els infants en la seva formació emocional i desenvolupar els seus potencials i talents sense perdre la felicitat pròpia de l'esperit infantil. Es planteja la necessitat de canviar l'adult autoritari per un d'empàtic, comprensiu, intuïtiu, que sap utilitzar les eines per una comunicació afectiva i efectiva.

EDUCACIÓ EMOCIONAL I FAMÍLIA : EL VIATGE COMENÇA A CASA /

Graó, 2016

MIQUEL ÀNGEL ALABART



159.94(Som pares) ALA

Libre que ofereix reflexions i propostes per conèixer millor les dinàmiques emocionals que s'estableixen en el sistema familiar i per actuar de manera respectuosa i assertiva per tal d'enfortir la vida emocional dels seus components.

M'AGRADA LA FAMÍLIA QUE M'HA TOCAT : EDUCAR ELS FILLS EN POSITIU

Eumo, 2013

/ CARME THIÓ



159.922(Som pares) THI

Hem d'acceptar que cada fill és únic i diferent i que també ho és la manera d'estimar-lo i la relació que hi establim. Aquest és un bon punt de partida perquè sapiguem trobar recursos i estratègies que ajudin a estrènyer vincles dins la família i ens situïn en bona posició per ser millors pares. Tots volem construir famílies en un entorn de benestar.

DEIXER DE CRIDAR : TENSIONS I DISTENSIONS A CASA / JORDI MATEU

Viure en Família (núm.62, març-abril 2016, pàg. 31-34)



Volem cuidar els nostres fills amb amor, però sovint fem just el contrari. Els nostres crits i la nostra ràbia sovint no són causats per la situació en is, sinó que són el resultat de les nostres expectatives no acomplertes, la nostra tensió emocional o la nostra falta de connexió amb l'alegria interna.

CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES /

Debate, 1993.

AMINAH CLARK



159.92(Som pares) CLA

Trata el complejo paso de la niñez a la adolescencia y su relación con la autoestima. En este aspecto conductual de los hijos, el problema de la autoestima resulta de capital importancia para el desarrollo positivo de sus relaciones sociales, su aprendizaje, creatividad y sentido de la responsabilidad.

AUTOESTIMA : L'ENERGIA EMOCIONAL / MIQUEL ÀNGEL ALABART

Viure en Família (núm.65, setembre-octubre 2016, pàg. 35-38)



L'autoestima és la causa de molts problemes - qua és "baixa" - i la solució a molts altres - quan s'aconsegueix fer-la "pujar". Tenir un bon vincle, tenir algú per a qui som importants, que ens accepta com som de manera incondicional, ens serveix de mirall: si tu m'estimes, jo m'estimo.

CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS /

Debate, 1993

HARRIS CLEMES



159.92(Som pares) CLA

La autoestima resulta de capital importancia para el desarrollo positivo de las relaciones sociales de los niños, su aprendizaje, creatividad y sentido de la responsabilidad. Incluye consejos aplicables a casos concretos y pistas claras sobre la conducta a seguir para potenciar la autoestima de sus hijos.

AUTOESTIMA : COMPRENDRE-LA PER PROMOURE-LA DE MANERA SANA /

JUDIT MONFORT

Viure en Família (núm.83, març-abril 2020, pàg. 34-37)



Cada cop es té més clara la importància de l'autoestima per a la vida, i de la funció de mares i pares en la seva construcció. No obstant això, una idea mal entesa de l'autoestima pot anar-hi en contra. L'autora ens aclareix el concepte i ens explica com potenciar una autoestima sana en els nostres fills.