

## LA LECTURA I LES EMOCIOMS



### LLISTAT DE LLIBRES I CONTES RECOMANATS

Amb l'arribada de les vacances d'estiu, una bona manera de passar el temps és amb un bon llibre a les mans i per tant és important transmetre als vostres fills i filles el gaudi del plaer de la lectura de bons llibres i aprendre a reconèixer i gestionar les emocions. Però tingueu en compte una cosa: per a això necessiten que vosaltres els acompanyeu i reflexioneu amb ells.

Segons els experts, el control i l'ús adequats de les emocions de manera adequada, millora l'autoestima i la relació amb els altres. Aquesta gestió de les emocions es pot ensenyar i en aquesta tasca, els llibres són els millors aliats.

- **L'aprenentatge està basat en l'emoció: "Sense emoció no hi ha aprenentatge"**

L'amor per nosaltres mateixos, creure i tenir confiança en nosaltres, el fomentar l'autoestima positiva, el saber-me capaç d'aconseguir el que desitge en la vida, trobar el meu propòsit, la meua missió i anar després cap a això..., sovint són temes que es deixen

de costat o en un segon plànol en la criança i l'educació dels nostres fills i filles, sent que la seva importància és notable a l'hora de voler entrenar infants i per ende adults sans, feliços i equilibrats.

La neuroeducació ho afirma, llegir i tenir una bona educació emocional en la infància evita trastorns de l'aprenentatge i emocionals. Per això comencem a educar des de menuts amb llibres infantils per a treballar les emocions amb els infants.

Doncs, si ajuntem els dos trets importants que acabem de destacar: el llenguatge i l'emoció, no hi ha millor lloc per trobar-los que en els contes. Per això hui us portem una bonica selecció de llibres infantils per treballar les emocions amb els xiquets i xiquetes aquest estiu ; per a adquirir vocabulari però també conèixer-les, empatitzar i aprendre a gestionar-les.

Així que obri bé els ulls i el cor i deixa't submergir en el món de les emocions amb aquesta acurada selecció dels llibres infantils i troba aquells que més vos puguen interessar. Veureu que alguns estan classificats per emocions però això és relatiu perquè en un mateix llibre es poden tractar diverses emocions alhora, però també podem descobrir que al llegir-lo poden aflorar noves emocions dins nostre.

**No obstant això, no s'ha d'oblidar que el principal objectiu d'un llibre infantil és el gaudi, ja siga literari, estètic o emocional.**

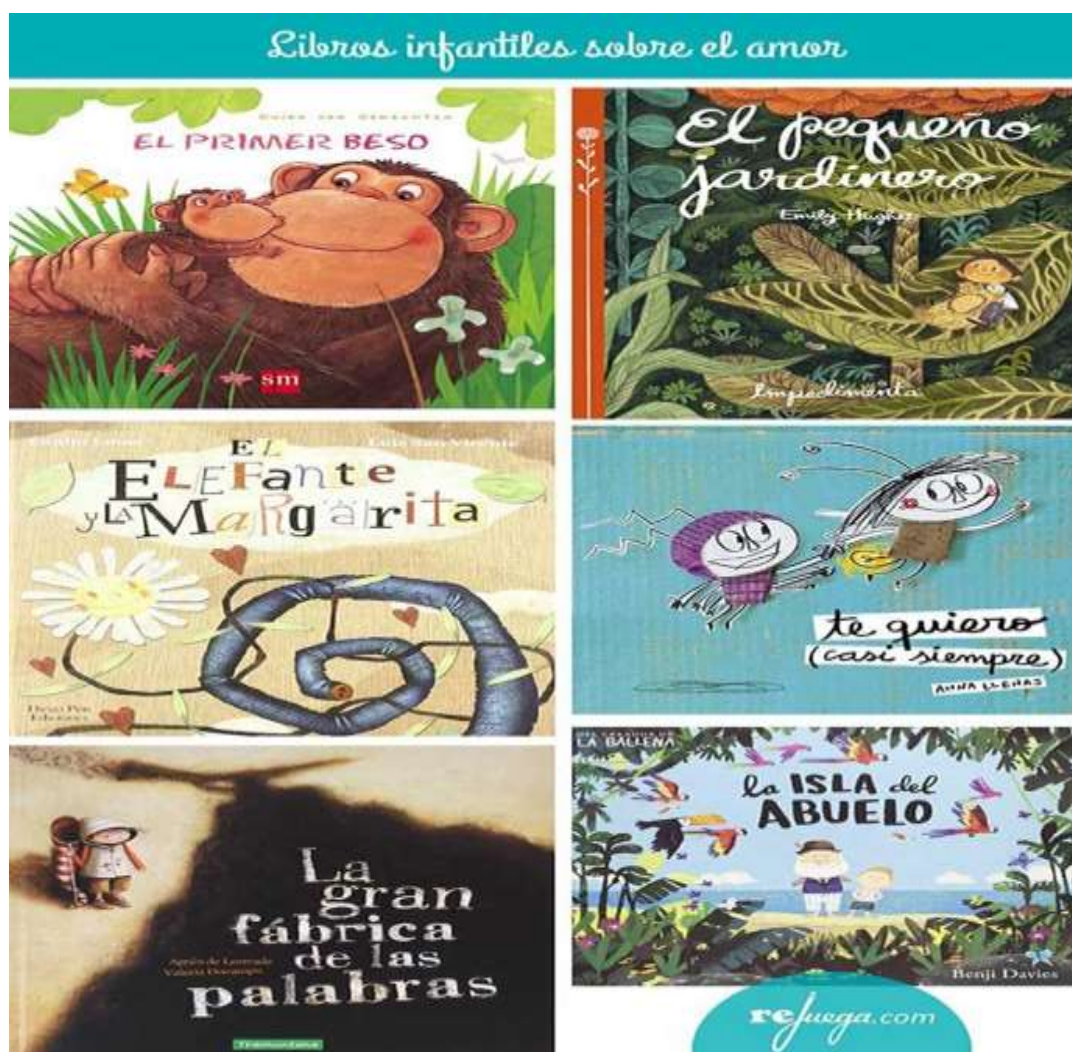
Els adults jugueu un paper fonamental en aquest sentit, ja que sou ells els encarregats d'evitar la idea que els llibres infantils han de tenir un ensenyament, un missatge o un benefici més enllà de la pròpia delícia que provoca la lectura i la seva compartició. En el cas de les emocions, s'ha d'intentar de no utilitzar aquests llibres amb l'única finalitat de realitzar avaluacions emocionals o d'intentar diagnosticar certes dificultats en els infants.

També hem seleccionat un recull de llibres per a pares per a aprendre a educar les emocions. La por, la ira, la tristesa, l'alegria... com ensenyar-los a expressar i canalitzar els seus sentiments.

## LLIBRES INFANTILS PERFECTES PER A TREBALLAR LES EMOCIONS



Us deixem amb aquesta exquisida i variada selecció on no només trobaràs llibres sinó també llibres classificats per emoció, il·lustracions, breu resum de tots i alguns enllaços per descobrir molts més llibres que et puguen interessar.



## LLIBRES INFANTILS SOBRE L'AMOR

**T'estimaré Sempre. Petitó.** Debi Gliori. Editorial Timun Mas

Un llibre que ens ensenya que independentment de com siguem, tots som igual d'importants davant els ulls de les persones que ens estimen; tant és que siguem alts, prims, grassos, baixets, tímids, alegres... tots necessitem amor i comprensió.



**Un amor tan gran.** Raquel Díaz Reguera. Ed. Imaginarium

Les seues il·lustracions estan plenes d'**amor**, i reflecteixen d'una bonica manera detalls difícils i abstractes de dibuixar. L'amor d'una mare cap a un fill /a, és una cosa immensa, és una mica complicat de plasmar, de descriure, però la seva autora Raquel Díaz ho fa d'una manera lleugera, senzilla i que podem comprendre tots, tant petits com grans.



**El secret d'estimar.** Sarah E.Burg, Editorial Robin Book

Un conte per **treballar l'amor**. Es tracta d'un conte sense paraules, i és que de fet, no li calen. És a través de les seues il·lustracions que descobrim una fantàstica història d'amor, els protagonistes aprenen a compartir, respectar i sobretot, estimar. Unes imatges molt cuidades, amb un fil argumental preciós.



**Tots sou els meus preferits.** Autor: McBratney. Il·lustrat per Anita Jeram. Editorial Kokinos.

En aquesta faula **d'amor i llaços familiars**, els autors, ens ajuden de nou a **parlar de sentiments** amb els nens , a expressar-los, a alliberar les seves pors secretes responent a les seves preguntes i inquietuds. Així els ajudem a estimar-se i acceptar-se tal com són.



### **“El primer beso”**

*{Autor/Ilustrador: Guido van Genechten. Editorial: SM}*

Una història senzilla que ens porta a reflexionar sobre el què ens fan sentir els besos i qui ens va donar el primer bes. Una manera de parlar d'emocions dels besos i de l'amor...

### **“El pequeño jardinero”** *{Autora/Ilustradora: Emily Hughes. Editorial: Impedimenta}*

Una història d'un petit jardiner plena d'emoció on la majestuosa flora i una veritable ajuda fan aflorar l'entusiasme, la perseverança i la força de l'amor d'aquesta petita persona, escalfant els nostres cors.

### **“El Elefante y La Margarita”**

*{Autores/Ilustradores: Emilio Lome y Luis San Vicente. Editorial: Diego Pun}*

Una bella història d'amor que no acaba tot lo bé que un espera, però que ens ensenya diverses morals importants, com el que qui realment vol alguna cosa, pot aconseguir-ho, i que en l'amor has de ser valent i oblidar la por.

## **✚ LLIBRES PER A XIQUETS I XIQUETES SOBRE L'AMOR INCONDICIONAL**



### **“Siempre te querré, pequeñín”**

*{Autor: Debi Gliori · Editorial Timun Mas }*

Tracta d'una bella història on un xiquet, després d'un mal moment, li qüestiona a la mare que si fos d'una manera o d'una altra, cada quina més lletja, terrible i ferotge, si el seguiria volent i la mare li explica que l'amor no té barreres i que no hi ha broma tan gran que no puga ser perdonada.

Veure el conte: <https://youtu.be/tdtkUvDwQ2w>

### “Nacido del Corazón”

{ Autora: Berta Serrano Vreugde · Il·lustrador: Alfonso Serrano Vreugde · Editorial Kókinos }

És una història d'una mare i d'un pare que viu un "embaràs de cor" i serveix per explicar a tots els infants, nascuts com hagen nascut, que tots som diferents, que venim de diferents procedències i de diferents tipus de famílies. Un llibre per normalitzar l'adopció i emfatitzar que el més important és concebre amb el cor i donar a llum amb amor!

### 🚦 LLIBRES INFANTILS SOBRE L'AMOR I EL VINCLE



### **“Adivina cuánto te quiero “**

{Autor: Sam McBratney. Editorial: Kókinos. Edad recomendada: +3 años}

És un llibre bàsic tenir a casa. Explica la història d'una xicoteta llebre que intenta mesurar el seu amor per la gran llebre. I juguen a expressar-ho mútuament d'una manera molt dolça i afectuosa, oferint-nos la idea que l'amor no té mesura...

### **“Cuando me siento querido”**

{Autora: Tracey Moroney. Editorial: SM. Edad recomendada: +3 años}

Un llibre infantil de la col·lecció Sentimiento, on des de la simplicitat i la proximitat ens apropa als moments que viu el personatge, que ens faran que empatitzem amb ell i descobrim aquelles circumstàncies que li fan sentir-se estimada, sentir-se bé. En els seus fulls van apareixent textures i al final hi ha una nota per als pares.

### **“T'estimo (quasi sempre)”**

Autora i il·lustradora Anna Llenas. Editorial estrella Polar

Per què un mateix tret d'una persona fa que de vegades ens agrade i d'altres ens moleste? Lolo i Rita són amics malgrat les seues diferències. Acceptar-les sovint no els és fàcil. Però qui els va dir que ho seria? Un conte per a menuts i grans que ens parla de tolerància i de l'acceptació d'allò que és diferent, mostrant el màgic efecte dels pols oposats.





### **“No hace falta la voz”**

{ Autor: Armando Quintero. Editorial: OQO. Edad recomendada: +3 años }

Aquest llibre és una delícia en tots els sentits i pot tenir moltes lectures diferents. Parla de l'amor que no necessita paraules, que s'expressa amb carícies, abraçades, mirades... Les girafes són silenciades i no poden comunicar-se com la resta dels animals i no poden dir "t'estime", però poden provar-ho d'una altra manera tant als seus éssers estimats com a la resta d'animals, sent tan feliços com qualsevol.

### **“Abrazame”**

{ Autora: Simona Ciralo. Editorial: SM. Edad recomendada: +4 años }

Un relat emotiu que parla d'una família de cactus que el que més li importava era aparentar, però que no es van adonar del que realment necessitava Felip, el menut de la família realment necessitava: una abraçada; Però ningú li ho va donar. Passaren alguns esdeveniments desagradables que va causar que Philip s'allunyara i es convencera a si mateix que no necessitava a ningú per viure però, de sobte, alguna cosa va canviar... Un conte encantador per llegir i comentar a poc a poc sobre l'amor i el vincle.

### **“El árbol de la escuela”**

{ Autor: Antonio Sandoval. Editorial: Kalandraka. Edad recomendada: +4 años }

En aquest llibre podem veure un altre tipus d'amor o afecte, en el qual els protagonistes són un xiquet i l'arbre del pati de l'escola. Un xiquet que, malgrat tot i la reticència de la mestra cuida l'arbre i s'encapritxa de l'arbre, al igual que de la resta dels companys i, finalment, de la mestra. Una manera de mostrar la importància de relacionar-nos amb la natura i de respectar-la.

## 🚦 LLIBRES INFANTILS SOBRE LA FELICITAT



### “Cosquillas para el corazón. 10 cuentos para aprender a ser feliz”

{Autoras: Maria Mercè Conangle y Jaume Soler. Editorial: Parramon. Edad recomendada: +2 años }

Contes preciosos que ens serveixen com a idea o excusa per dur a terme les seues eloqüències i omplir els nostres cors i els d'altres amb moltes pessigolles, pessigolles que alegren el cor i la persona que la porta. Històries perfectes per gaudir en família.

### “Yo”

{Autor: Philip Waechter. Editorial: Lóguez. Edad recomendada: +5 años }

Un llibre ple de mims que bé podria estar en la selecció anterior però que m'agrada posar-ho aquí, en la felicitat, perquè aquest ós, que se sent feliç amb ell mateix, transmet la seva tendresa i felicitat a tots amb els que creuen en el seu camí. Un llibre que transmet optimisme i felicitat per la vida.

## ✚ LLIBRES INFANTILS SOBRE L'AMISTAT



### “Grandes amigos”

{ Autora: Linda Sarah. Editorial: Andana Editorial. Edad recomendada: +5 años }

Una bella història de dos grans amics que gaudeixen de la seua infància fent que els mil i un jocs junts... Tot està bé fins que arriba un altre xiquet que vol unir-se al grup ¿Podran els tres ser amics? Aquest llibre pot ser un gran aliat per explicar que tothom que tots poden ser amic sense que hi haja problemes de pel mig...

### “La ballena”

{ Autor: Benji Davies. Editorial: Andana Editorial. Edad recomendada: +2 años }

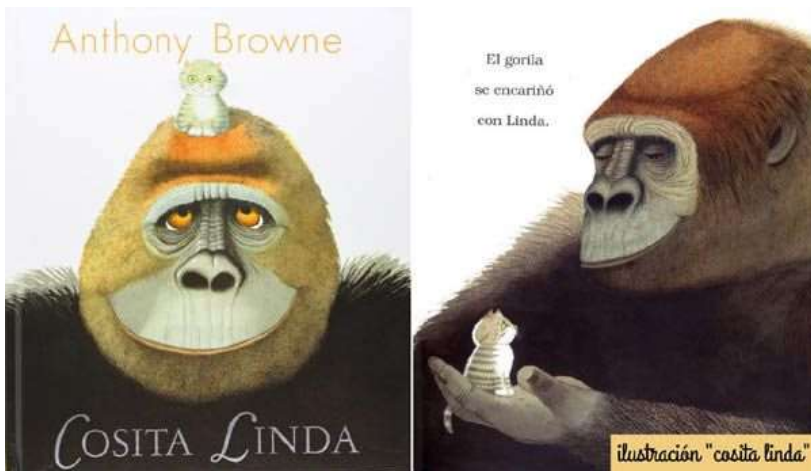
Aquesta tendra història d'amistat conté moltes reflexions per a xiquets i adults. Un xiquet passa moltes hores sol, amb l'única companyia d'uns pocs gats, mentre que el seu pare passa moltes hores treballant a la mar... Però un dia es troba una balena està encallada a l'arena, tracta d'ajudar-la i amagar-la, iniciant així una amistat que canviarà les seves vides...

### “Lucía y sus amigos”

{ Autora: Marianne Dubue Dubue. Editorial: Tramuntana. Edad recomendada: +4 años }

Història simple i tendra dividida en 3 capítols on Lucia es reuneix amb els seus amics animals i que van vivint i descobrint coses junts... Però el que m'agrada d'aquest llibre és que podem traure diverses mirades interessants per a tractar. D'una banda, valorar l'amistat, la companyerisme i la generositat, però d'altra banda, el respecte per la natura i els animals.

## ✚ LLIBRES SOBRE LA AMISTAT



### “Cosita Linda”

{Autor: Anthony Browne · Editorial Fondo de cultura económica }

Una bella i tendra història d'un goril·la en captivitat que volia tenir amics i li donen una gateta, Linda. S'estableix una bella i feliç relació d'amistat on es reflecteix el valor de l'amistat sense barreres i sincera.

Veure el conte: <https://youtu.be/fSPpYmxU604>

## ✚ LLIBRES SOBRE LA TENDRESA

### “Tots els seus aneguets”

{Autor: Christian Duda · Il·lustrador: Julia Frieze · Editorial Lóguez }

Una bonica rondalla on la rabosa és capaç d'apaivagar els seus instints més primaris sense oblidar-los: la fam, davant un aneguet abandonat que l'adopta com a pare i viuen moltes emocions junts. Un llibre que ens parla de com naixen els sentiments paternals, de famílies diferents i de com no hi ha res escrit que ens determine el que hem de ser.



## ✚ EMOCIONS DIVERSES

### “El libro enfadado”, Cédric Ramadier

La seua història simple i il·lustracions senzilles juguen amb el simbolisme del color roig per a fer més comprensible la història. De manera interactiva, els lectors, acompanyats d'un xicotet ratolinet, podran conèixer i practicar estratègies i eines per a afrontar l'enuig, el qual en aquest llibre es veu representat pel mateix llibre.



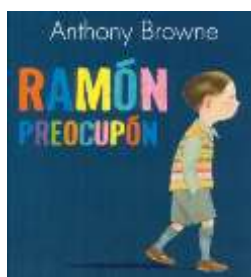
### “Cómo atrapar al monstruo de tu armario en 10 sencillos pasos”, Laura Gamero, Manu Callejón

A través d'aquest llibre ple d'humor, es presenta un de les pors infantils més habituals, l'existència d'un monstre en l'armari i la forma perfecta per a enfrontar-se a ell. La història es presenta com un manual on a través de senzilles instruccions, el protagonista aconsegueix atrapar al seu monstre i arriben a ser amics. Un divertit llibre perquè en deu enginyosos passos, els xiquets canvien temors per somriures.



### **“Ramón preocupón”, Anthony Browne**

Ramón està molt preocupat, tant que no pot dormir. Per sort, la seua àvia coneix el secret per a véncer les seues preocupacions. Basat en un clàssic del folklore guatemalenc, aquest llibre rescata la tradició de les nines lleva penes. Figures molt xicotetes que s'elaboren quan una persona (normalment un xiquet) no pot dormir a causa dels seus problemes. Es compten les aprensions al nino i aquest es guarda sota el coixí abans de ficar-se al llit. El nino es preocuparà pel problema en lloc de la persona, permetent-li dormir tranquil·lament.



### **“Monstruo triste, monstruo feliz”, Anne Miranda y Ed Emberley**

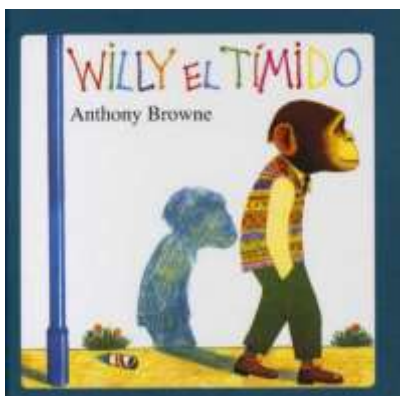
A través d'aquest divertit i acolorit llibre, el xicotet lector trobarà una col·lecció de set enginyoses màscares a través de les quals podrà explorar i donar-li nom a les diferents sensacions, sentiments o emocions que experimenten tots els monstres i, per descomptat també els xiquets!



### **“Willy el tímido”, Anthony Browne**

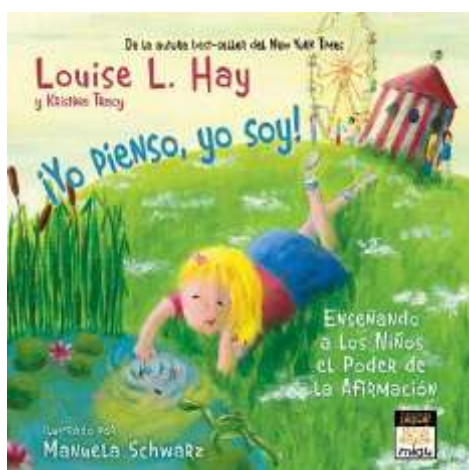
Una història que convida a reflexionar sobre les emocions pròpies i dels altres. Willy és un mico incapaç de fer-li mal a algú i sempre està demanant perdó. En el seu barri li diuen Willy “el tímido”, sobrenom que a ell no li agrada. Per a acabar amb aquest sobrenom decideix convertir-se en un mico gran i fort, capaç d'enfrontar-se a tots.

Comença així un pla de transformació, amb dietes i molt exercici, transformant-se en un mico fort i musculós. Però què succeeix amb el seu interior?



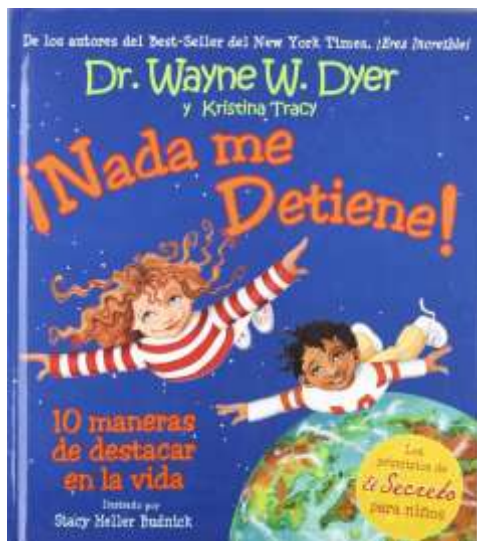
✚ PER ALS MÉS MAJORS....

**¡YO PIENSO, YO SOY!: ENSEÑANDO A LOS NIÑOS EL PODER DE AFIRMACION, LOUISE HAY**



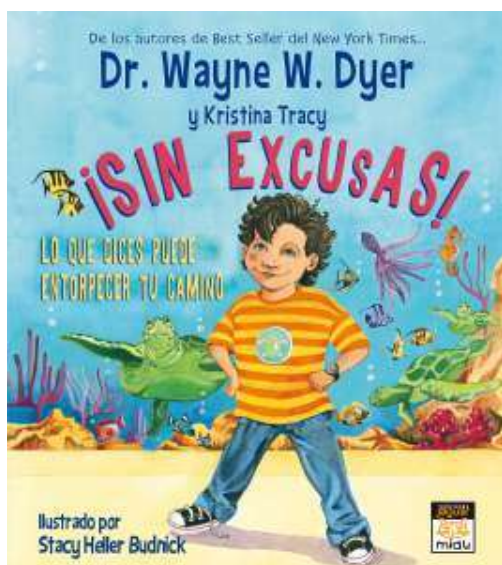
Pensat perquè els més grans puguen compartir-ho amb els més xicotets, i en definitiva que siga una eina de cara a enfrontar-se als conflictes interns que se'ns presenten en el nostre dia a dia. Els teus pensaments fan la teua vida, aquest és el missatge que Louise L. Hay ha porta ensenyant durant quasi 30 anys. Ara pensant en els xiquets, ix al mercat un títol amb el qual els més xicotets podran aprendre i comprendre la poderosa idea que són ells els qui han de tindre el control dels seus pensaments i de les seues paraules, i ser els qui porten les regnes de les seues vides. En aquestes pàgines es trobaran la diferència entre pensaments negatius i afirmacions positives. Divertides il·lustracions i textos senzills amb exemples dels efectes dels pensaments positius. Felicitat i confiança que els xiquets hauran de portar amb ells la resta de les seues vides.

## ¡NADA ME DETIENE!



“Res Em Deté! és un llibre infantil del Dr. Wayne Dyer (Les teues Zones Errònies) per a xiquets de 4 a 10 anys. En el seu interior es troben els principis bàsics de la Llei de l’Atracció aplicada als xiquets. Està basat en el llibre “La Felicitat dels nostres Fills”, en el qual el Dr. Wayne W. Dyer intenta ensenyar als pares com guiar als seus fills cap a una vida feliç i reeixida. Cada idea en Res em Deté! utilitza una rima per a explicar el concepte i va seguit d’un exemple per a il·lustrar de quina manera un xiquet pot utilitzar aquestes lliçons en el seu dia a dia”.

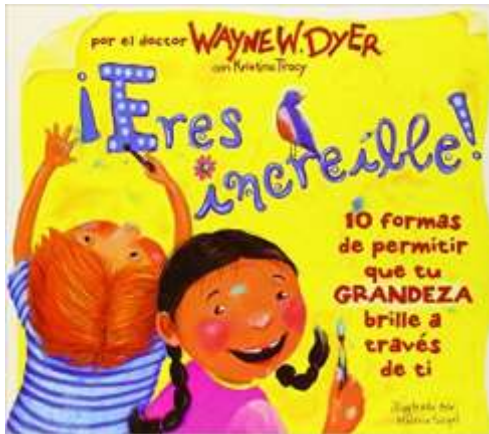
## ¡SIN EXCUSAS!, WAYNE DYER, KRISTINA TRACY





“Sense excuses! compte la història d'un xiquet que va aprendre a evitar les excuses i així va aconseguir el seu gran somni de ser biòleg marí i treballar amb les tortugues. Aquesta obra està dirigida a aquells xiquets que es troben en aqueixa etapa de les seues vides en la qual posen justificacions (“és molt difícil”, “no se'm dóna bé”) quan alguna cosa no els resulta senzill o veuen en això una barrera difícil de superar”.

### **¡ERES INCREIBLE! WAYNE W. DYER**



10 Formes perquè la teua grandesa brille a través de tu mai és massa d'hora perquè els xiquets comencen a entendre que són éssers únics i poderosos; i que tenen tot el necessari en el seu interior per a crear-se una vida feliç i plena d'èxit. El Dr. Wayne Dyer ha recollit 10 conceptes del seu llibre per a adults 10 Secrets per a l'èxit i la pau interior; i els ha interpretats per a xiquets de 4 a 10 anys. Cada idea en Eres Increïble! utilitza una rima per a explicar el concepte i va seguit d'un exemple per a il·lustrar de quina manera els més xicotets poden utilitzar aquestes lliçons en el seu dia a dia.

### **“TEJEDOR DE AFIRMACIONES” DE LORI LITE**

Un conte que augmenta l'autoestima dels xiquets, creure en ells mateixos, mentre que redueix e seu estrès i ansietat.



Als xiquets els encanta convertir el seu propi dubte en confiança. Els xiquets es relacionen amb el dofí mentre les criatures de la mar li mostren com creure en si mateix. Observe l'autoestima del seu fill créixer alhora que les criatures de mar tixen una xarxa de relats positius.

Aquesta tècnica de “sentir-se bé” pot ser usada per a reforçar la imatge de si mateix, manejar l'estrès, l'ansietat i aconseguir les metes. Aquesta història encoratjadora li portarà un somriure a la cara i li donarà una eina al seu fill que li durarà tota la vida.

### **Serie de cuentos: “Yo puedo, Tú puedes, Todos podemos” de Mayra A Diaz**

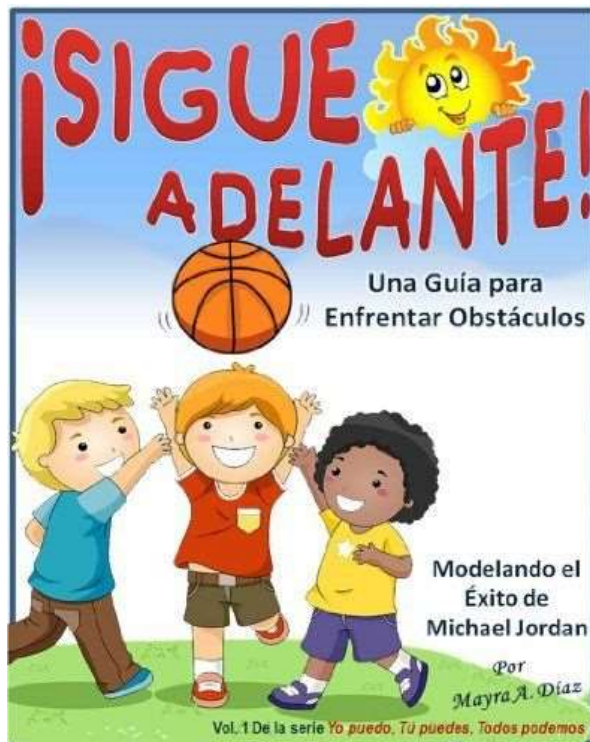
En la col·lecció podem trobar contes com:

[\*¡Nunca, Nunca, Nunca Te Rindas!\*](#)

[\*¡Sueños y Deseos!\*](#)

[\*¡El Tesoro Más Grande del Mundo!\*](#)

[\*¡Los Grandes También Fueron Pequeños!\*](#)



Mayra A. Díaz, fundadora del lloc Mamàs Expertes és la creadora de la sèrie Jo puc, Tu pots, Tots podem. Com a mare de tres fills, Mayra entén que l'acte-estima s'ha de cultivar des dels primers anys i amb aquesta missió en ment ha creat aquesta sèrie d'històries que t'ajuden a compartir amb els teus fills i filles els missatges i les lliçons més importants.

**“Cuentos para antes de despertar” de Nunila López Salamero; Myriam Cameros Sierra**



Els contes solen ser infantils, però aquests també agradaran als adults, per la transcendència i actualitat dels seus missatges. Contes per a abans de despertar parla dels últims moviments i revoltes socials, la lluita contra l'homofòbia, l'exclusió social, la violència de gènere i els drets de la dona. Myriam i Nunila, reconstructoras de somnis trencats, ens regalen un nou lliurament de contes per a reflexionar i emocionar-nos, uns contes inspiradors i plens de tendresa que celebren l'autenticitat i la solidaritat, ens parlen de la importància de voler-nos i sempre, sempre, ens deixen amb els ulls brillants i un somriure en els llavis.

**“Cuentos para educar niños felices”, Begoña Ibarrola**



Com a pares i adults és a les vostres mans l'adoptar una forma diferent d'educar, orientada a promoure un creixement sa, feliç i equilibrat; només és qüestió de voluntat i coneixements. Si vols ajudar els teus fills a realitzar aquest important aprenentatge, en

aquest llibre de contes trobaràs algunes pistes per a dur a terme aquesta tasca gratificant per a totes dues parts. El llibre es divideix en 10 punts que l'autora considera fonamentals per a educar xiquets feliços: donar-los amor incondicional, desenvolupar la seua autoestima, impulsar la seua autonomia, desenvolupar la confiança en si mateix, valorar el seu esforç i constància, viure amb honestedat i sinceritat, respectar la seua individualitat, saber aplicar límits i normes, aportar-li seguretat i educar-li en pau i tranquil·litat. Cada apartat conté una explicació sobre el punt que s'està tractant, dos contes relacionats amb ell i una fitxa perquè els pares puguen treballar-la amb els seus fills.

**“Cuentos para sentir: educar las emociones”.** Begoña Ibarrola



Una recopilació de contes perquè el xiquet pugua desenvolupar el seu pensament emocional. Aquest llibre és una recopilació de contes que pretenen guiar al xiquet a través del món de les emocions i els sentiments. Els contes estan classificats pels diferents sentiments entorn dels quals gira la història (alegria, tristesa, por...) i estan comptades de manera senzilla perquè els pares o mestres puguen transmetre'ls fàcilment als xiquets.

**“Cuentos para descubrir las inteligencias”.** Begoña Ibarrola



“Howard Gardner, premi Príncep d'Astúries 2011 de Ciències Socials, porta més de vint anys investigant i ha definit nou tipus d'intel·ligència: lingüística, logicomatemàtica, aparença-espacial, musical, corporal-cinestèsica, intrapersonal, interpersonal, naturalista i existencial. Totes elles es poden presentar amb diferent intensitat i hi ha diferències en la manera de recórrer a elles i de combinar-les per a dur a terme determinades tasques, però totes poden ser estimulades. Per això és important ajudar els xiquets a descobrir-les i a valorar-les per igual. En aquest llibre de la psicòloga Begoña Ibarrola, hi ha contes i propostes d'activitats orientats a afavorir el desenvolupament de cadascuna d'aquestes intel·ligències. Així, els xiquets gaudiran dels contes i, quan se senten identificats amb un o més personatges, podran descobrir els seus talents. Els personatges dels contes són xiquets que es diverteixen junts i s'enfronten a problemes mentre aprenen a conviure i a respectar la diversitat”.

Ja ho saps... pares, avis, oncles, germans, educadors i altres adults significatius, poden contindre les emocions infantils, ajudar amb el vocabulari i l'expressió d'idees, acompanyar els processos personals dels més xicotets o simplement ser part de les bones experiències que inclouen els llibres i les emocions.

#### **LIBRES PER A MARES I PARES**

**'La Inteligencia Emocional'** de Daniel Goleman



Per a parlar d'educació emocional hem de començar aquesta selecció de llibres amb Daniel Goleman i el seu llibre La Intel·ligència Emocional, on afirma que per a desembolicar-se en la societat necessitem tant la Intel·ligència Racional com l'Emocional. En aquest sentit, adverteix que “els educadors, preocupats des de fa temps pels baixos

rendiments dels escolars en matemàtiques i lectura, estan començant a adonar-se d'una deficiència diferent i més alarmant: l'analfabetisme emocional”.

❖ **“Intel·ligència emocional infantil i juvenil: exercicis per a cultivar la fortalesa interior”**

El mateix Daniel Goleman va dir una vegada que “educar emocionalment en el present, significa oferir un futur millor als nostres fills”.

Amb aquest llibre senzill, clar i abans de res pràctic, l'aconsegurem gràcies a la manera en què s'estructura i als conceptes tan essencials que ens presenta. És interessant abans de res perquè ens aporta una guia pràctica i un disc d'àudio (narrat per Elsa Punset) que no sols ens ajudarà a nosaltres en aqueix dia a dia a l'hora d'educar les emocions dels nostres fills, sinó que a més, els propis xiquets també poden fer ús d'aqueixes guies i consells per a prendre consciència de moltes coses.

❖ **“La intel·ligència emocional dels xiquets: claus per a obrir el cor i la ment del teu fill”**. (Will Glennon)



Aquest llibre és sensacional. L'autor posa l'enfocament constantment en el valor de l'amor, el suport i la confiança com a claus educatives.

Els recursos emocionals i les estratègies que aportem als nostres fills han d'ajudar-los a convertir-se abans de res en persones respectuoses i sensibles. En éssers humans capaços de conèixer-se a si mateixes, de valorar-se, de cuidar de la seua autoestima i al seu torn, d'atendre amb empatia a aqueix entorn que l'embolica.

El llibre, al seu torn, ofereix interessants consells per a professors, avis, amics de la família... És com diem, un recurs molt vàlid per al dia a dia.

❖ **“Com superar les pors i les preocupacions”**. (James J. Crist)

És el teu fill un d'eixos xiquets que sembla tindre-li por a tot? En el cicle vital dels més xicotets sempre hi ha una època en què apareixen sens dubte les ombres de les pors: a l'aigua, a la foscor, al que hi ha davall del llit o en l'armari, por de parlar amb la gent, als pallassos, a pujar-se al tren...

- Cal dir que és un procés normal, no obstant això, la manera en què reaccionem i actuem és clau perquè els xiquets afronten de manera adequada aqueixes situacions.

- James J. Crist, l'autor del llibre, és un psicòleg especialitzat en trauma infantils i que compta amb gran experiència tractant d'ajudar els més xicotets a comprendre, racionalitzar i superar el món de les pors.

- Així mateix, és important saber que els propis xiquets també ho poden llegir, i els ajudarà fins i tot a trobar respostes a temes tan d'actualitat i tan complexos com pot ser el terrorisme.

❖ **“Descobrint les meues emocions i habilitats”**, de Lucas J. J. Malaisi  
Aquest llibre t'encantarà a tu, als seus mestres en el col·legi però abans de res, els fascinarà als més xicotets perquè també es dirigeix a ells.

En ell no sols es donen pautes basades en l'ensenyament d'habilitats emocionals i socials, sinó que a més s'aprofundeix en eines que ens seran molt útils per a mantenir l'harmonia familiar, com pot ser per exemple el poder desactivar les rabioles, com regular l'accés a les noves tecnologies, com actuar en casos de bullying...

Donades les àrees que treballen aquest llibre i l'atractiu de la seua presentació, fan d'ell un recurs pràctic que ve bé tindre a casa.



❖ **“El gran libro de las emociones”**, de Mary Hoffman y Ros Asquith

Si el teu fill o filla té ja 4 anys, no ho dubtes, aquest és el vostre llibre. La primera pàgina del mateix comença d'aquesta manera:

“Com et sents hui? Content? Trist? Avorrit? Animat? O una mescla de tot això i més...?”

Aquestes frases tan simples incentiven al fet que els més xicotets comencen a identificar i a saber parlar dels seus estats emocionals. Aquest tipus de comunicació és sens dubte la millor eina amb la qual afavorir l'acte-coneixement d'una banda, i el diàleg emocional per una altra. Una cosa essencial en tota dinàmica de família.

**ESPEREM QUE TOTS AQUESTS RECURSOS SIGUEN DEL VOSTRE GRAT I US SIGUEN D'UTILITAT.**

**FELIÇ ESTIU I... A GAUDIR DE LA LECTURA I DE LES EMOCIONS!!!**

