

## Racó de Pares i Mares

És una secció de la Biblioteca que recull tots els materials per a la **cura, atenció i educació dels infants**, des del punt de vista informatiu i de formació, adreçada als pares, mares, tutors i educadors.

Està format per vídeos, revistes i llibres. Queden distribuïts en 11 blocs temàtics, diferenciats pels següents pictogrames:



Embaràs, part i postpart (emocions, benestar, alimentació, higiene, guies sobre la gestació, fertilitat, part, gimnàstica, abans de néixer, avortament)



Narració de contes (recull de contes per explicar els pares als fills, promoció i gust per la lectura)



Psicologia infantil (necessitats educatives especials, conductes, família)



Educació dels infants (novinguts, manuals diferents d'aprenentatge: control d'esfínters, paper dels pares: valors, emocions, manuals generals, comunicacions, relacions, normes, hàbits, control de la televisió, Internet, àmbit familiar-escolar, paper dels educadors, socialització)



Alimentació i cura dels infants (nutrició, creixement i desenvolupament de l'infant, malalties, trastorns de la son, puericultura, relaxació, ioga, massatges, shiatsu, vacunacions, hiperactivitat, riscos a la llar, alteracions i trastorns alimentaris, al·lèrgies, pediatria, higiene)



Jocs i activitats (jocs de taula, jocs tradicionals, joguines)



Noms (tria del nom del nadó)



Cuina (fonaments i receptes)



Informàtica (aprenentatge i primeres pràctiques, Internet, món digital)



Manualitats (treballs manuals)



Excursions (vacances, sortides amb família)

El Racó de Pares és una secció oberta i creixent. El fons es va renovant contínuament. Si voleu fer desiderates, adreceu-vos al personal de la biblioteca.

A la Sala Infantil de la Biblioteca també trobareu contes per edats i temes, llibres de coneixements, vídeos i música per a infants.

**Us convidem a utilitzar-lo i descobrir els seus continguts. És un servei obert a tothom**

## Guia de lectura

### Biblioteca Montserrat Roig



# RACÓ DE PARES I MARES



A continuació t'oferim una selecció representativa dels títols que podràs trobar a cadascun dels 11 blocs temàtics:

## EMBARÀS

"De la mateixa manera que per conduir no cal conèixer totes les peces de la mecànica d'un cotxe, tampoc per viure no cal conèixer tot el que passa a l'interior del nostre cos. Però et disposes a fer ús d'alguns òrgans dels quals fins ara només havies sentit a parlar, però que, a partir de la teva maternitat, esdevindran determinants".

-  **Agenda de la embarazada.** RP 618 Age
-  **El Arte femenino de amamantar.** RP 618 Art
-  **CALAIS-GERMAINE, B. Parir en movimiento: la movilidad de la pelvis en el parto.** RP 618 Cal
-  **CASABAYÓ, M. La Mare té molts desitjos: conviure amb el càncer quan tens fills petits.** RP 618 Cas
-  **En el vientre materno: gemelos, trillizos y cuatrillizos.** RP DVD 618 En e
-  **ESPAR, M. Els Secrets d'un part feliç: descobreix com ajudar el teu fill a néixer de manera respectuosa i segura.** RP 618 Esp
-  **Especial yoga: prenatal y postparto.** RP DVD 618 Esp

### La nostra recomanació:

 **Serem pares: guía de l'embaràs, part i postpart,** d'Elisenda Roca i Carlota Basil



"Elisenda Roca i la doctora Carlota Basil t'ho expliquen tot, des dels canvis que es produiran en el teu cos fins a les emocions que experimentaràs durant aquests mesos, passant per les claus d'una alimentació saludable i totes les proves mèdiques que es realitzen actualment al nostre país".

-  **GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, C. Un Regalo para toda la vida: guía de la lactancia materna.** RP 618 Gon
-  **La Increíble experiencia de tener un hijo.** RP DVD 618 Inc
-  **Manual per a un bon alletament matern.** RP 618 Man
-  **PUIG, M. Mamá a los 40.** RP 618 Pui
-  **TORRAS I RIFÀ, A. Vincles: gestació, part i criança conscients: consells i experiències.** RP 618 Tor

## NARRACIÓ DE CONTES

"Un llibre és una recepta feta a la mida de cada lector, una medicina que, com poques, es pot compartir -s'ha de compartir!- i que té efectes secundaris, però que mai no són perjudicials per a la salut. Un xarop que cura la soledat davant de les grans respostes de la vida".

-  **BERMEJO, V. 2 minuts i s'ha acabat.** RP 087.1 Ver
-  **ESTIVILL, E. Cançons i contes per abans d'anar a dormir.** RP 087.1 Est
-  **GIRBÉS APARICI, J.C. El mètode definitiu per tenir fills lectors: consells i receptes miraculoses que garantiesen l'èxit escolar.** RP 028 Gir
-  **LAGE FERNÁNDEZ, J.J. Animar a leer desde la biblioteca.** RP 028 Lag

### La nostra recomanació:

 **M'agrada llegir: com fer els teus fills lectors**



"A M'agrada llegir trobareu els consells més clars i eficaços perquè llegir formi part de la vida quotidiana dels nens i ells sols puguin endinsar-se en el món màgic dels llibres, perquè llegir és, de ben segur, l'activitat més enriquidora per al seu desenvolupament intel·lectual i personal".

-  **Menudos cuentos: los mejores relatos breves de todos los tiempos para todas las edades** RP 087.1 Men
-  **Mil anys de contes del mar.** RP 087.1 Mil
-  **MOLIST, P. Dins del mirall: la literatura infantil i juvenil explicada als adults.** RP 087.1 Mol
-  **NUÑO DEL VALLE, F.M. Ideas prácticas para animar a la lectura desde casa: manual para pequeños lectores: con actividades, consejos y juegos para que los padres fomenten la lectura en sus hijos.** RP 028 Nun

## PSICOLOGIA INFANTIL

"Les idees sobre la manera de cuidar els fills, com les idees polítiques o les religioses, depenen d'una convicció personal, més que no pas d'un argument racional".

-  **BARRIL, J. Condició de pare.** RP 173 Bar
-  **BEAUDOIN, M.-N. Cada niño puede ser un millonario en habilidades: estimulando las habilidades socio-emocionales de los niños a través de las últimas investigaciones del cerebro.** RP 155.4 Bea

-  BEYER, R. *Cómo explicar el divorcio a los niños: un manual para adultos*. RP 173 Bey
-  BUSQUETS, A. *Mare en pràctiques*. RP 155.3 Bus
-  COCA VILA, A. *El creixement emocional del nen: el món dels sentiments dels 0 als 12 anys*. RP 155.4 Coc
-  FERRERÓS TOR, M.L. *Castigat! És necessari?* RP 155.4 Fer

### La nostra recomanació:

 **Omple'm de petons: com criar els vostres fills amb amor**, de Carlos González Rodríguez



"Amena, divertida, però sobretot didàctica: una guia alternativa que ajudarà els pares a entendre millor els seus nadons. Aquest és un llibre escrit en defensa dels nens i dels sentiments materns més profunds".

-  SÁINZ MARTÍN, A. *El arte infantil: conocer al niño a través de sus dibujos*. RP 155.4 Sai
-  SANTOS, C. *Supermares!: Les mil maneres de ser una mare feliç*. RP 155 San
-  VALDIVIA, C. *Mares i pares competents: claus per optimitzar les relacions amb els nostres fills i filles*. RP 155.4 Val
-  VILAGINÉS, C. *L'altra cara de l'adopció: aspectes emocionals que no s'expliquen*. RP 362.7 Vil

## EDUCACIÓ DELS INFANTS

"De vegades ens espanta contrariar o renyar els fills, perquè sabem que hi pateixen molt, però hem de tenir clar que educar en la realitat els enforteix i els prepara per al dia de demà, quan surtin al món real".

-  ASCUNCE, A. *Cómo no ser una drama mamá: las 101 frases de tu madre que juraste no repetir*. RP 173 Asc
-  BINIÉS LANCETA, P. *Ser pares, avui: a la recerca del sentit comú*. RP 173 Bin
-  CASALS, R. *Ser pares: l'aventura diària*. RP 173 Cas
-  CHOPPY, E. *Pequeño manual para abuelos que ejercen su papel de todo corazón*. RP 173 Cho
-  DOLTO, F. *¿Tiene el niño derecho a saberlo todo?: nuevas ideas para una comunicación más fructífera y sincera con sus hijos*. RP 37.01 Dol
-  ELIAS, M.J. *Educación con inteligencia emocional*. RP 173 Eli
-  FERRERÓS TOR, M.L. *Ensénale a aprender: un método práctico para desarrollar la inteligencia de tus hijos jugando*. RP 371.3 Fer

-  FERNÁNDEZ, J. *Com ajudar els fills a estudiar: i fer els deures del col·le!* RP 37.01 Fer

### La nostra recomanació:

 **Castigat! És necessari?**, de Maria Luisa Ferrerós Tor



"Aquest llibre explica com aplicar el càstig d'una manera educativa i correcta per a edats diferents i per a les circumstàncies més habituals. Per aconseguir que els fills respectin els límits i es comportin bé és necessari enfortir les conductes adequades i només corregir les inapropiades quan aquestes siguin reincidents i, sobretot, oferir un bon model i exemple a casa".

-  GILBERT, T. *Vull esmorzar petons: un recull de les millors frases dels petits de la casa*. RP 398.2 Gil
-  GUEMBE, P. *Aprender de los hijos: pequeños 'maestros' que nos enseñan cosas grandes*. RP 173 Gue
-  MARTÍNEZ LÓPEZ, M.C. *Com abordar els petits i grans conflictes quotidians: què puc fer?* RP 37.01 Mar
-  NAVAJO, J.L. *Eduquemos a nuestro@s hij@s: recetas prácticas de la cocina de la educación*. RP 173 Nav
-  PLESHETTE MURPHY, A. *El Secreto del juego: cómo educar a niños sanos, inteligentes y sensibles de 0 a 12 años*. RP 372.3 Ple
-  PONCE I RIBAS, A. *Què li passa a aquest nen?: una guia per a conèixer els nens amb discapacitat*. RP 371.9 Pon
-  REGÀS, R. *Sangre de mi sangre: la aventura de los hijos*. RP 173 Reg
-  GILLINGHAM, D.T. *Per què als nens no els agrada anar a l'escola?* RP 37.01 Wil

## ALIMENTACIÓ I CURA DELS INFANTS

"S'ensuma l'amor en l'ambient, alhora que es veuen unes ulleres incipients i, sí, tot s'ha de dir, una expressió a mig camí entre la sorpresa i la felicitat que us delata: ja sou pares. Heu passat d'estar embarassats a compartir casa vostra amb la persona, probablement, més important de la vostra vida, el vostre fill".

-  ALSINA, L. *Diario de una madre pediatra*. RP 613.95 Als
-  BARBANY GRAU, G. *Los Bebés en el agua: una experiencia fascinante*. RP 613.95 Bar



-  CASTELLS, P. *Consells del doctor per a pares principiants: amb fills de 0 a 3 anys.* RP 613.95 Cas
-  COSNER, H.J. *Pilates con tu bebé: un completo programa de ejercicios para después del parto.* RP 613.95 Cos
-  CUCURNY, M. *El Petit gourmet: receptes i idees per a l'alimentació dels infants.* RP 613.2 Cuc
-  DAVROU, Y. *Aprendemos a relajarnos: ejercicios de relajación de 7 a 14 años.* RP 613.7 Dav
-  DOMÈNECH, M. *Els Nens no vénen de París: com i quan cal parlar de sexualitat amb els fills.* RP 613.8 Dom
-  ESTIVILL, E. *Duérmete, niño: cómo solucionar el problema del insomnio infantil.* RP 613.7 Est

### La nostra recomanació:

 **Pediatría amb seny per a pares i mares amb seny**, d'Eduard Estivill i Gonzalo Pin



"Aquestes pàgines són les vostres companyes de viatge. Us ajudaran a ser més bons pares o cuidadors i, sobretot, a tenir un fill sa, físicament i mentalment. Tot això amb una bona dosi de seny".

-  FEENSTRA, C. *El Gran libro de los gemelos: desde el embarazo múltiple hasta la adolescencia.* RP 613.95 Fee
-  GÓMEZ BORRERO, P. *Nutrición infantil: consejos y recetas para una buena alimentación: [de 3 a 16 años].* RP 613.2 Gom
-  GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, C. *En defensa de las vacunas: protege la salud de tu hijo.* RP 614.4 Gon
-  KALBANTNER, K. *Shiatsu para bebés y niños: contactos felices para los más pequeños.* RP 615.8 Kal
-  MIRALPEIX, A. *La Alimentación infantil.* RP 613.2 Mir
-  *El Sueño: manual de instrucciones para padres.* RP DVD 613.7 Sue
-  *Su hijo con síndrome de Down: de la A la Z: guía práctica para padres de los aspectos médicos del síndrome de Down.* RP 616.89 Su h

## JOCS I ACTIVITATS

"Con el ajetreado ritmo de vida actual, encontrar un hueco en la agenda para jugar a diario con nuestros hijos puede resultar complicado, razón por la que es importante que el tiempo que los padres dediquemos a estar con los niños sea de calidad, mostrándonos creativos e inventando nuevos y divertidos juegos"

-  BADIA I SOLÉ, M. *Tat!: [recull de moixaines, jocs i cançons per a infants]* RP 784 Bad
-  BARBE-GALL, F. *Com parlar d'art als infants: el primer llibre d'art per a infants... destinat als adults.* RP 7.01 Bar
-  CHARVET, P. *Com parlar de música clàssica als infants.* RP 78 Cha
-  Enlloc com a casa: *guia d'activitats per jugar en família.* RP 793.4 Enl
-  NAVARRO, A. *Avis i néts, juegueu!: més de dos-cents jocs per a avis i àvies d'ara.* RP 793 Nav

### La nostra recomanació:

 **100 planes que deberías hacer con tus hijos**, d'Arnau Mas



"Jugar con nuestros hijos es casi tan importante como su alimentación, pero a veces a los padres se nos acaban las ideas originales y acabamos repitiendo siempre las mismas actividades. Para que los más pequeños de la casa no nos acusen de ser unos aburridos, este libro ofrece cien planes variados para compartir nuevas aventuras con los niños mientras se estimula su creatividad e imaginación".

-  *Ponte en forma con tu bebé.* RP DVD 796.4 Pon
-  PULKKINEN, A. *Juegos con niños a partir de los 2 años.* RP 372.3 Pul
-  RICO, L. *Filmoteca infantil Cívica: una selección de películas y series [3-12 años].* RP 778.5 Ric
-  RODOMISTA, K. *101 juegos de piscina: diversión y preparación física para nadadores de todos los niveles: para niños de 4 años en adelante.* RP 796 Rod

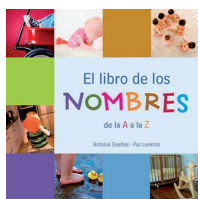
## NOMS

"El hecho de que el nombre acompañe a una persona a lo largo de su vida y le imprima carácter y personalidad, lo convierte en un importante atributo personal que requiere, cuando menos, una detenida reflexión por parte de los futuros padres".

-  ALBAIGÈS I OLIVART, J.M. *Diccionari dels noms de noia.* RP 929.1 Alb
-  ALBAIGÈS I OLIVART, J.M. *Diccionari dels noms de noi.* RP 929.1 Alb

## La nostra recomanació:

 **El libro de los nombres: de la A a la Z**, d'Antonia Dueñas i Paz Lorenzo



"Este libro presenta una selección de nombres, desde clásicos hasta modernos, con una breve explicación de la procedencia y el significado de cada uno de ellos, que te ayudará a elegir correctamente un nombre para toda una vida".

 **FERNÁNDEZ, J.M. El nombre de tu bebé.** RP 929.1 Fer

 **VICENS, O. Un Nombre para toda la vida: simbología y significado.** RP 929.1 Vic

## CUINA

"El secret per convertir un plat senzill en una autèntica festa és deixar anar la imaginació i mantenir sempre el bon humor. Aquesta és l'autèntica fórmula màgica que farà que els vostres fills o filles es barallin per repetir un plat de sopa o de verdura".

 **BAJRAJ, G. Recetas para escolares: menús equilibrados y platos nutritivos para niños a partir de los tres años.** RP 641 Baj

 **BERBEL, E. Niños, la la cocina: 80 recetas dulces para disfrutar cocinando con niños de todas las edades.** RP 641 Ber

## La nostra recomanació:

 **Vull repetir!: cuina fàcil i sana per a pares que es volen graduar amb nota!!**, de Montse Requena i Montse Serrano



"Veteranes en l'ofici, la Montse Requena i Montse Serrano ens confien en aquest llibre de receptes tots els seus trucs culinàries, adquirits al llarg de més de vint anys d'experiència en menjadors escolars, perquè aconseguim que els nostres plats triomfin entre els més petits de la casa".

 **LEWIS, S. Manos a la obra: sesenta recetas deliciosas para que las preparen los niños.** RP 641 Lew

 **PARELLADA, A. ¡Es fácil que coman de todo!: trucos, consejos y recetas.** RP 641 Par

 **RIBAS AGUILERA, R. Ávia Remei, vull cuinar.** RP 641 Rib

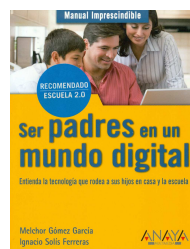
## INFORMÀTICA

"El mundo está cambiando rápidamente, y muchos de los que en sus orígenes no pudieron o no quisieron subirse al tren de la tecnología, se están viendo obligados a hacerlo a pasos acelerados".

 **FÈRRIZ, M.L. Vull un mòbil!: com educar els nostres fills en les noves tecnologies** RP 681.3 Fer

## La nostra recomanació:

 **Ser padres en un mundo digital**, de Melchor Gómez García



"Descubre de una forma amena, sencilla y con un enfoque práctico qué tipo de ordenador comprar, cómo utilizar los recursos de Internet para ayudar a nuestros hijos y/o alumnos, el papel de los padres y docentes en las redes sociales, ventajas y riesgos de los teléfonos móviles, la vigilancia y protección de nuestros menores en Internet: riesgos y comportamientos sospechosos".

 **LENARDON, J. Los Niños e Internet: protege a tu hijo de los riesgos de navegar por la red.** RP 681.3(Int) Len

 **MARCELO, J.F. Protege a tus hijos de los riesgos de internet y otras tecnologías.** RP 681.3(Int) Mar

## MANUALITATS

"La llegada de un bebé a vuestra familia es un acontecimiento que te traerá, así lo deseo, mucha felicidad. Y la confección de la canastilla, así como la preparación de la habitación del tan esperado bebé, forma parte de estas pequeñas y sencillas alegrías".

 **Ambientes para niños.** RP 747 Amb

 **Crear espacios para niños: proyectos originales para habitaciones infantiles.** RP 747 Cre

## La nostra recomanació:

-  **Moda y complementos para tu bebé: modelos y patrones de 0 a 3 años**, d'Astrid Le Provost



"Más de 40 modelos para confeccionar la canastilla y el armario de tu bebé. Numerosas ideas creativas y consejos para el buen mantenimiento de su ropita. Todo lo necesario para elegir el tejido más adecuado y escoger la talla correcta".

-  **TIMMS, C. Punto de cruz para bebés: más de 40 fascinantes dibujos**. RP 746 Tim

## EXCURSIONS

"Ara, viatjar amb nens és perfectament possible a qualsevol racó del planeta que no estigui en guerra o patint una epidèmia general. Tots plegats tornaran potser cansats, però també satisfets perquè això de tirar endavant un projecte comú sempre fa sentir molt bé. Amb una mica d'informació i l'empenta necessària, gairebé tot es pot fer".

-  **ALONSO, J. Excursiones con niños por Cantabria**. RP 796.51 Alo
-  **CABEZA, A. Històries i festes**. RP 91 (026) (46.71Bar) Cab
-  **CASTILLO, M.A. La Garrotxa i el Pla de l'Estany**. RP 796.51 (46.71GT) Cas
-  **CUENDE LOZANO, M. Barcelona en família: activitats gratuïtes per fer junts grans i petits**. RP 379 Cue
-  **EVANS, L. Estados Unidos: grandes secretos para pequeños viajeros**. RP 91 (026) (73) Eva

## La nostra recomanació:

-  **Viatjar amb nens: un llibre imprescindible per no deixar de veure món**, d'Agnès Rotger



Si teniu fills i us agrada viatjar, no deixeu de fer-ho! Anglaterra, Canadà, Escòcia i la Provença són alguns dels indrets ideals que inclou aquesta guia, que us ajudarà a organitzar el viatge de tota la família. Com a consells pràctics, trobareu la millor manera de planificar les vacances, l'equipatge imprescindible per a l'aventura i què podeu fer perquè els nens en gaudeixin al màxim (i vosaltres també).

-  **EXPLORAR Catalunya: 60 excursions per a infants de 3 a 8 anys**. RP 796.51(46.71) Exp
-  **FUHRMANN, I. ¿Cuánto falta?: viajar con niños pequeños**. RP 910 Fuh
-  **LAMPRELL, K. Londres: grandes secretos para pequeños viajeros**. RP 91(026)(42) Lam
-  **Madrid**. RP 91(026)(46.41) Mad
-  **PORTELL RIFÀ, J. Rutes per a nens i nenes: [20 itineraris temàtics per descobrir Catalunya als infants]**. RP 796.51(46.71) Por

[Font: el contingut i les contraportades dels llibres]

## REVISTES

-  **Ara criatures**
-  **Crecer feliz**
-  **Embarazo sano**
-  **Viure en família**



## WEBS D'INTERÈS

-  <http://www.elbebe.com/>
-  <http://unbebeenlamotxilla.blogspot.com.es/>
-  <http://www.crecerfeliz.es/>
-  <http://www.cyberpadres.com/>
-  <http://www.educarenfamilia.org/>
-  <http://www20.gencat.cat/portal/site/bsf/>
-  <http://genius.diba.cat/pares-i-mares>
-  <http://www.guiainfantil.com/>
-  <http://www.mibebeyyo.com/>
-  <http://origenbebe.com/>
-  <http://www.perparesimares.com/>
-  <http://www.serpadres.es/>
-  <http://www.signarenfamilia.com/>
-  <http://www.solohijos.com/web/>
-  <http://www.todobebe.com/>
-  <http://www.vadepares.cat/>