



# **La mort i les emocions**

**Àlbums il·lustrats per acompanyar  
els infants en el dol**

# Introducció ●

Les emocions dibuixen el camí de vivències que experimentem en la nostra vida. A l'inici, quan naixem, es tornen molt intenses: riem al veure la mama o el papa fer-nos ganyotes; o plorem quan se'ns cauen les joguines al terra, perquè aquestes fan molt de soroll!

Més tard, les aprenem a dominar cada cop millor.

A mesura que avancem ens trobem amb més obstacles que fan difícil saber gestionar-les.

I a la vegada, ens trobem experiències que ens ajuden a entendre-les i créixer cada cop més i més.

Fins i tot, ens donen pau i serenor, i ens ajuden a valorar allò que més estimem.

Les emocions poden ser a vegades intenses, difícils de gestionar i ens poden portar a pensar coses dolentes sobre nosaltres, els altres o el món en general. Hem de saber que estan allà per fer-nos entendre millor el que passa al nostre voltant i al nostre propi cos. D'aquesta manera, podrem abraçar-les quan ens posin un camí difícil i gaudir-les quan el camí sigui molt més divertit.

**Laia Rivera**

Referent de Benestar Emocional i Comunitària - EAP Alt Mogent

Comencem el camí de les emocions que trobem quan passem un dol, que com el riu van canviant al llarg del seu recorregut. Ens empenyarem, plorarem i els llibres ens acompanyaran en el viatge.

## *El riu*

**Tom Percival**  
**Andana, 2021**



En Rowan s'estima el riu, és ben bé com ell. Alguns dies és tranquil i calmat, uns altres és juganer, i després estan els dies en què rugeix salvatge i enutjat. I arriba un hivern difícil en què el riu es congela, com també en Rowan. Com aconseguirà Rowan alliberar els seus sentiments congelats i que el riu torni a fluir?

Un àlbum il·lustrat que ens fa reflexionar sobre el canvi constant de les emocions..

# El dol i la mort ●

El dol és el procés de perdre quelcom. Perdem el xumet quan som petites, més tard perdem les amistats de la guarderia, fins i tot algunes joguines que ja no hem tornat a veure! Perdem cases i perdem companyies que pensàvem que eren per sempre.

La mort és aquella pèrdua irreversible que finalitza la vida d'algun ésser viu. És un dol molt únic, perquè implica acceptar que la vida té un final, i, a vegades, no és gens fàcil d'assimilar quan ens passa. És un procés pel qual passem totes les persones, així doncs, sempre podem aprendre dels dols dels altres.



## **El Petit i jo**

Alicia Acosta i Mercè Galí  
NubeOcho, 2021

El Petit, el gos de la protagonista d'aquesta història, era molt vellet i va morir. A partir d'aquell moment ella ha d'afrontar un procés de dol on els records i l'afecte l'ajuden a superar la pèrdua.



## **La cabina de teléfono en el jardín del señor Hirota**

Heather Smith i Rachel Wada  
A Fin de Cuentos Editorial, 2021

Un tsunami va devastar la seva aldea i el senyor Hirota construeix una cabina de telèfon per ajudar la gent a connectar amb els seus éssers estimats.

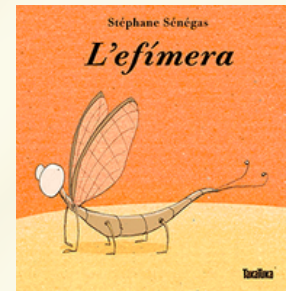
## **Cartas desde mi cielo** Dawn McNiff i Patricia Metola Ediciones SM, 2019

El gos Alfi li envia cartes a la Inés des del cel dels gossos explicant que allà s'hi viu molt bé. Aquestes cartes ajudaran a la petita Inés a superar la seva mort.



## **L'efímera** Stéphane Sénégas Takatuka, 2016

Dos germans descobreixen un insecte, l'efímera, que només viu un dia. Per això, es proposen fer passar un dia fantàstic al nou amic.



## **Sempre amb tu** María Leach i Katia Klein Baobab, 2022

En aquesta història acompanyem al petit protagonista en el seu dol per un camí de dubtes i emocions. Un delicat àlbum il·lustrat sobre la pèrdua i l'esperança.



## **La promesa de mamá** Rodol Pizano Editorial Océano, 2022

Abans de morir, la mare li va dir a la petita guineu que sempre tindria cura d'ella. I la petita sap que encara que no la pugui veure la mare l'acompanyarà sempre.

# Per què plorem? ●

El plor és la desembocadura d'un riu d'emocions!

Plorem per treure el que ens alegra, el que ens posa més tristos o allò que ens genera nostàlgia. Plorem per treure la ràbia, plorem perquè, *ui! Quina por!*

Plorem, i a vegades no entenem el perquè plorem, però sabem que després ens sentim millor.



## *Per què plorem?*

Fran Pintadera i Ana Sender  
Akiara Books, 2018

"Per què plorem?", pregunta el Mario a la mare.

Un poètic àlbum il·lustrat que ens parla de totes les emocions que ens fan plorar. Perquè plorem quan estem tristos però també de ràbia, dolor, por, solitud i fins i tot, d'alegria.

I aquestes llàgrimes en reguen molt lentament i ens fan créixer.

# La tristesa ●

La tristesa és l'emoció més íntima que tenim. Ens fa venir ganes de plorar i de recordar moments dolorosos que ens han passat. També ens fa valorar aquelles coses que, quan estem alegres, no som capaces de veure. Així mateix, podem apreciar les coses d'una altra manera!

*L'elefant a l'ombra*  
Nadine Robert i Valerio Vidali  
Libros del Zorro Rojo, 2022



L'elefant està trist i els altres animals intenten ajudar-lo sense èxit. Llavors, arriba un petit ratolí que només vol acompanyar-lo i descansar al seu costat en silenci.



*Què li passa a l'Uma?*  
Raquel Díaz Reguera  
NubeOcho, 2022

L'Uma està trista perquè pateix assetjament escolar. Els companys de classe es pensen que és rara però la professora els fa entendre que la normalitat no existeix perquè cada persona és única.

# La ràbia ●

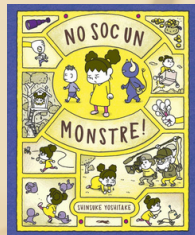
La ràbia és aquella emoció que està plena d'energia. Per una banda, ens genera frustració, enuig, malestar, tanmateix, ens porta a reclamar allò que trobem tan i tan injust! Què bé que va treure i expressar quan les coses no surten com un hagués volgut, oi?

***Allà on viuen els monstres***  
Maurice Sendak  
Kalandraka, 2000



En Max ha fet moltes trapelleries i la seva mare l'envia al llit sense sopar. Però des de la seva habitació comença una viatge simbòlic a un misteriós país habitat per monstres, on s'enfronta a les seves pors i es coronat com a Rei dels Monstres.

***No soc un monstre***  
Shinsuke Yoshitake  
Libros del Zorro Rojo, 2021



A la protagonista d'aquesta historia a vegades li venen ganes d'esclafar amb un dit o congelar algunes persones. No podem evitar creuar-nos amb gent odiosa i sentir ràbia però aquest àlbum il·lustrat ens mostra com poder gestionar un mal dia i fer front al "monstre" que de vegades tenim a dins.

# La calma ●

La calma és aquella emoció que em genera tant de plaer... Calma, tranquil·litat, l'entorn no em molesta, no hi ha cap amenaça al meu voltant, estic tan i tan bé!!

***El último verano***

Jihyun Kim  
Juventud, 2021



Aquest conte ens mostra com un nen i el seu gos gaudeixen de cada instant durant estiu al camp.

Un àlbum il·lustrat sense paraules preciosa que ens fa experimentar les mateixes emocions que el protagonista i ens apropa en silenci a la natura i la seva bellesa.

# La valentia ●

La valentia és el sentiment d'haver afrontat un repte difícil. Ens sentim valentes quan empenyem la nostra força i defensem el nostre valor! Però, ep! Ser valent vol dir no tenir por? No! Ser valent és tenir por i afrontar les coses amb aquesta mateixa por!

## *El conill i la moto*

**Kate Hoefler i Sarah Jacoby**  
**Flamboyant, 2020**

El conill mai havia sortit del seu camp de blat però gaudia moltíssim amb les històries que li explicava el gos sobre els seus viatges en moto. Però un dia, el gos va morir i no va tornar a explicar-li més aventures.

Un conte sobre la importància d'enfrontar-se a les pròpies pors i ser prou valent per gaudir del que ens ofereix el món.



Arribem al final d'aquest camí de les emocions. El dol i la mort ens han canviat. I és que la vida és això! Un canvi constant que hem de seguir explorant.

## *La vida*

**Cynthia Rylant i Brendan Wenzel**  
**Edelvives, 2020**



La vida comença amb alguna cosa petita i després creix.

A través de la natura veurem que viure, a vegades, no és fàcil però sempre trobarem alguna cosa per estimar o un nou camí per agafar. Perquè la vida és un canvi constant i amaga sorpreses i meravelles.



## **Biblioteca Joana Raspall i Juanola**

**C/ Pau Casals, 41 - Sant Antoni de Vilamajor**

**Tel. 938453077**

**b.st.antoni@diba.cat**



Diputació  
Barcelona

Xarxa de Biblioteques Municipals



sant  
antoni  
vilamajor



Ajuntament de  
Sant Antoni de Vilamajor



Institut Català de la Salut  
Equip d'Atenció Primària  
Alt Mogent