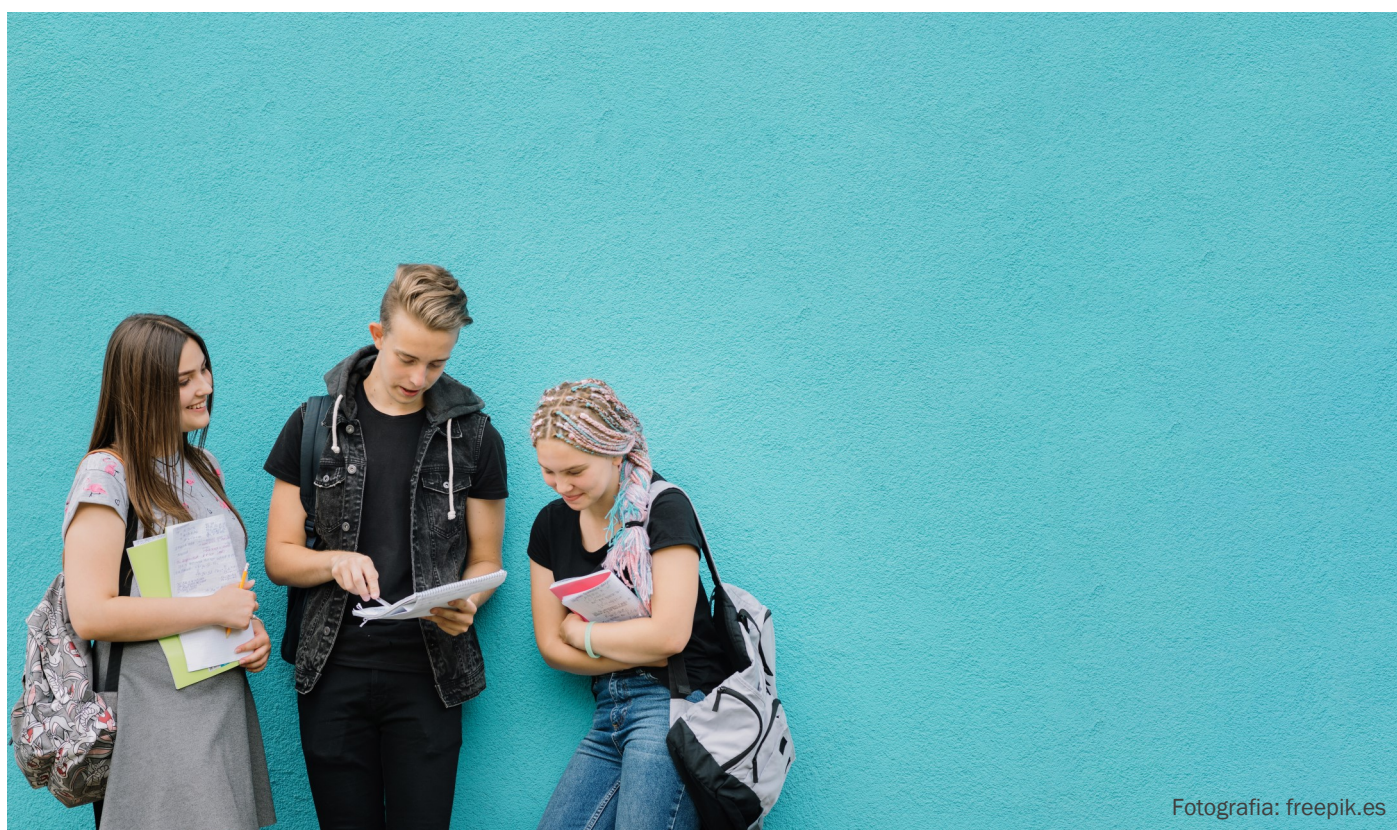


Guia de lectura

ADOLESCENTS!

(recursos per a famílies i educadors)



Fotografia: freepik.es

Pròleg	3
Mares, pares i fills	4
Sexualitat	6
Tecnologies i xarxes socials	8
Psicologia	9
Educació familiar, ètica i valors	10
Salut	12
Gestió dels conflictes i la violència	14
Oci per a joves	16
Pel·lícules	18

PRÒLEG

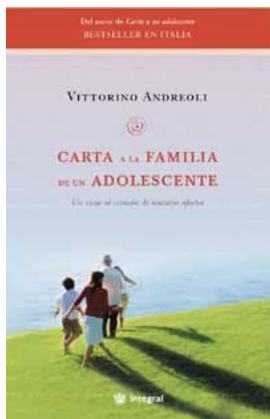
Ai els adolescents... A vegades ens poden treure de polleguera, però no hem de tenir prejudicis, conequem-los millor i parlem amb ells i segur que les relacions entre adults i joves seran més sanes, més sinceres i més agradables.

En aquesta guia de lectura trobareu recursos que us permetran acostar-vos al món dels adolescents, als seus dubtes, inquietuds i problemes. Es tracta d'una selecció de llibres que hem separat en diferents categories, com per exemple: “mares, pares i fills”, on trobareu documents sobre les relacions entre els membres de la família; “tecnologies i xarxes socials”; “salut”, incloent des de l'alimentació i l'exercici físic fins al son i el consum de drogues; “sexualitat”, “oci per a joves”, amb propostes de sortides a l'aire lliure, llibres i pel·lícules; etc. A més a més, al final hi ha unes quantes pel·lícules que tracten aquests temes i que podeu veure amb els joves.

Si tens un adolescent a casa i et sents una mica desorientat a l'hora de relacionar-t'hi, tria i remena entre aquesta selecció de llibres que t'hem fet i segur que en trobes algun que et pot ajudar!



MARES, PARES I FILLS



CARTA A LA FAMÍLIA DE UN ADOLESCENTE

Vittorino Andreoli

La vida familiar, quan està basada en la por, pot generar conflictes i ferides difícils de tancar. En aquest llibre, l'autor recorre el trajecte que recorrem cada dia, des que en llevem fins que tornem a casa. Tan en les experiències petites, com en les grans, la seva mirada es fixa en els detalls que en realitat constitueixen la trama de la melodia. Perquè només acceptant que necessitem als altres podem arribar a ser nosaltres mateixos.

↳ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



MI HIJO NO ESTUDIA, NO AYUDA, NO OBEDECE

J. Amador Delgado Montoto

Aquesta és una obra divulgativa adreçada a tots aquells pares preocupats per una actitud distant dels seus fills, pels canvis d'humor o per la manera com es relacionen a casa. L'adolescència és una etapa complicada per als pares i per als joves. A nivell d'educació, sembla que tot el que fins ara funcionava, ara deixa de fer-ho. En aquest llibre es desenvolupen un seguit d'eines per millorar les habilitats de comunicació i gestió de conflictes.

↳ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PARES I ADOLESCENTS, QUANTS DUBTES!

Montse Domènech

Existeix alguna fórmula màgica per a que els nostres fills es converteixin en adolescents exemplars? Com els podem inculcar uns valors sòlids? On s'han de posar els límits? Què hem de fer en cas d'emergència? En aquest manual trobarem resposta a aquestes i moltes altres preguntes que sorgeixen inevitablement en les relacions entre pares i fills.

↳ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



CÓMO HABLAR PARA QUE SUS HIJOS LE ESCUCHEN Y CÓMO ESCUCHAR PARA QUE SUS HIJOS LE HABLEN

Adele Faber; Elaine Mazlish

Adele Faber i Elaine Mazlish ofereixen mètodes sòlids, cordials i, per sobre de tot, eficaços per solucionar problemes tan corrents com: escoltar i comprendre les preocupacions dels fills, fomentar la col·laboració familiar, abordar els sentiments de petits i grans, trobar alternatives al càstig, ajudar als fills a construir-se la seva pròpia imatge, etc.

↳ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

GUIA PER A PARES DESBORDATS I SENSE ENERGIA

Francine Ferland

Sovint els pares se senten desbordats, cansats i amb manca d'energia. Conciliar la feina, l'educació dels fills i la vida familiar, social i personal no és una tasca fàcil. Es pot fer tot això sense deixar-hi la pell? Aquest llibre proposa mètodes i estratègies que els ajuden a organitzar-se, gestionar l'energia, pactar amb l'estrès, viure plenament el present amb humor i el somriure als llavis.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ELOGIO DE LAS FAMILIAS SENSATAMENTE IMPERFECTAS

Gregorio Luri

Ser pares vull s'ha convertit en una realitat tan complexa que sembla complicat trobar les claus per aconseguir un bon desenvolupament. Però, abans de perdre el nord, comencem pel principi: no hi ha famílies perfectes, i aquest llibre ha nascut per reivindicar aquesta imperfecció.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

→ [També disponible a l' !\[\]\(6a9b39b98eb945faa14c645ec99e4eaa_img.jpg\) eBiblio](#)



¿PIENSAS SALIR VESTIDA ASÍ?

Deborah Tannen

Per què mares i filles discuteixen constantment de “la gran tríada”: la manera de vestir-se, la forma de pentinar-se i el pes més adequat? Per què cadascuna busca en l'altra un reflex de si mateixa? Per què les mares senten que les seves filles ja no els fan ni cas? Deborah Tannen reflexiona sobre aquestes qüestions i ens desvetlla els sentiments que poden aflorar en aquesta etapa i que poden marcar a una dona per tota la vida.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



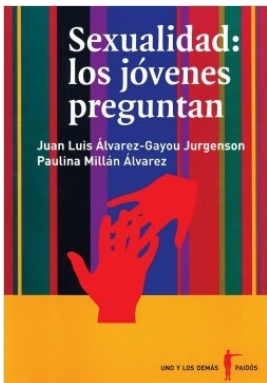
EL LLOC DELS PARES, EL LLOC DELS FILLS

Lluís Vilalta Urrea

Esteu ben informats com a pares? Teniu clar quin model educatiu i quins valors voleu que guiïn el vostre rol de pares? L'educació parental és un recurs que està a les vostres mans. Informació i experiència fan de nosaltres pares conscients i compromesos en la tasca educativa dels nostres fills.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



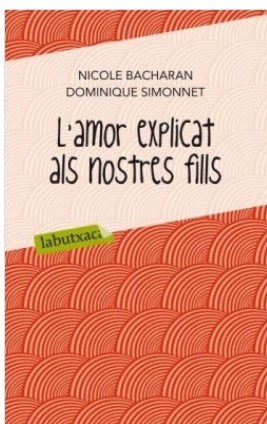


SEXUALIDAD: LOS JÓVENES PREGUNTAN

Juan Luia Álvares-Gayou Jurgenson; Paulina Millán Álvarez

Hi ha pocs terrenys tan abonats amb falsos mites com el de la sexualitat. Això es deu, en part, a que la informació de la que disposen molts joves prové de fonts poc fiables. En canvi, una educació sexual formal i professionalitzada fomenta el respecte, millora les relacions entre homes i dones, propicia una sexualitat satisfactòria i lliure i ajuda a prevenir diversos problemes, com les malalties de transmissió sexual i els conflictes de parella. Aquest llibre reuneix les preguntes més freqüents dels joves, contestades per professionals del camp de la sexologia.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

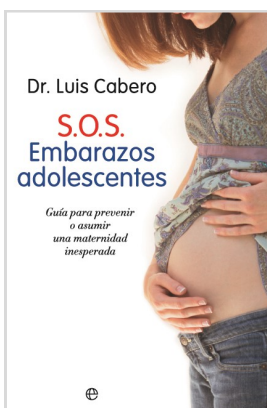


L'AMOR EXPLICAT ALS NOSTRES FILLS

Nicole Bacharan; Dominique Simonnet

La necessitat d'amor, el plaer de l'amor, el mal d'amor... Sempre l'amor. Al capdavant, no és l'amor l'únic que ens interessa? Però com el podem trobar, en una edat en què tot comença? Com podem saber si estímem? Com podem saber si ens estimen? Podem distingir entre desig, amistat, afecte o passió, potser? Es pot creure encara en el gran amor? Es pot fer l'amor sense amor? I estimar sense desig? Durant llargues converses animades, un home i una dona se sotmeten a les preguntes provocadores dels seus fills adolescents. Sense floritures, sense escapatòria.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



S.O.S. EMBARAZOS ADOLESCENTES

Luis Cabero i Roura

Un embaràs no desitjat durant l'adolescència pot ser un drama tan per a la jove com per a la seva família i pot marcar de per vida el futur d'una dona. Per això, el doctor Luis Cabero, especialista en ginecologia i obstetrícia, ha escrit aquest llibre per desdramatitzar la situació i donar una sèrie de consells útils, tan a pares com a filles, que ajudin a portar el procés de gestació de la millor manera possible.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PARLEM DE SEXE A CASA

Elena Crespi i Asensio

L'educació sexual i afectiva s'ha d'entendre com una educació per a la vida. Per això és tan important que els adults sapiguem donar resposta a la curiositat, els dubtes i les inquietuds dels infants i adolescents que tenim a casa.

Elena Crespi, psicòloga i assessora en salut sexual, ens fa reflexionar sobre les nostres actituds i habilitats psicològiques i socials a l'hora de gestionar el coneixement de la sexualitat i tractar el tema amb els fills.

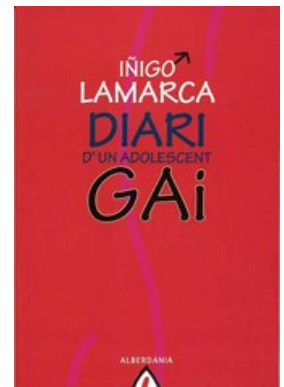
→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

DIARI D'UN ADOLESCENT GAI

Iñigo Lamarca

Aquest llibre constitueix una reivindicació del dret a viure amb total normalitat la seva condició. El llibre comença amb el conflictiu despertar sexual d'un nen a qui li van imposar les normes pròpies del model heterosexual. A l'adolescència aquest conflicte es converteix en un infern. L'autor s'ha servit de trossos del seu diari personal per donar testimoni de la seva experiència. Lamarca és homosexual, sí. Però no es només homosexual.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

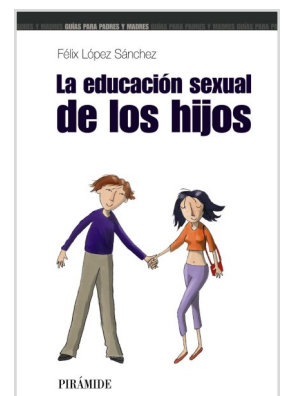


LA EDUCACIÓN SEXUAL DE LOS HIJOS

Félix López Sánchez

En un moment en el que tots els mitjans de comunicació, la publicitat i nombroses revistes parlen de sexualitat, els pares no poden quedar-se al marge. La família i l'escola tenen l'obligació d'ajudar als joves, perquè l'educació sexual és un dret cada vegada més necessari en la nostra societat. En aquest llibre trobareu informació sobre els aspectes més important de la sexualitat adolescent i aprendreu a respondre preguntes, a iniciar una conversa i a afrontar aquests temes amb criteri.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EDUCACIÓN SEXUAL Y ÉTICA DE LAS RELACIONES SEXUALES Y AMOROSAS

Félix López Sánchez; Noelia Fernández; Rodrigo J. Carcedo

En aquesta obra l'ètica es basa en un concepte positiu de la sexualitat, en la dimensió que ens porta a buscar el plaer i el benestar amb altres persones. Per això i per evitar errors, frustracions i patiments propis o aliens, es proposa l'ètica basada en la llibertat, la dignitat, la justícia, la igualtat i l'empatia.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



VET AQUÍ UNA VEGADA LA PRIMERA VEGADA

Lluís Vilalta Urrea

El sexe, instruccions d'ús. Consells als pares per parlar de sexe amb els seus fills i consells als fills per parlar de sexe amb els seus pares. Què passa quan es fa l'amor? Quan es fa un petó a la boca, què es fa amb la llengua? Què és el fre del prepuci? Per què sempre tenen ganes? Quants orgasmes?

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



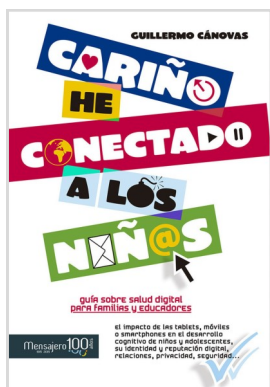


¡ATENCIÓN MAMÁS Y PAPÁS! MANUAL PARA PADRES SOBRE SITUACIONES DE USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES

Ángel-Pablo Avilés; Kepa Paul Larrañaga

Aquest manual sobre situacions d'ús dona resposta ràpida i concreta a pares i mares amb fills i filles usuaris de dispositius mòbils: smartphones, tauletes i wearables. Ofereix 60 casos de situacions d'ús possible d'aquests dispositius per part de nens, nenes i adolescents, i els situa en els tres espais on aquests habiten: la família, el carrer i l'escola. Dos experts en seguretat tecnològica, en drets de la infància i en tecnologies de la informació analitzen aquests casos incloent testimonis i solucions.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



CARIÑO, HE CONECTADO A LOS NIÑOS

Guillermo Cánovas

A quina edat és recomanable que les nens tinguin el seu primer mòbil? És realment perjudicial formar part d'una xarxa social abans dels 14 anys? Com es configura la identitat i la reputació digital? Com ens podem anticipar a un possible cas d'addicció? Què s'ha de fer en cas de ciber-assetjament? Són autèntiques les relacions que s'estableixen per internet? Aquestes i altres qüestions troben resposta en aquesta guia sobre salut digital. L'autor ha estat director del Centre de Seguretat per a Menors a Espanya i ha estudiat les noves i canviants relacions entre adolescents i tecnologies.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL MUNDO EN EL BOLSILLO

Antonio J. Colom Cañellas; Lluís Ballester Brage

Ensenyar el bon ús del mòbil als nostres fills i alumnes és ja una imperiosa necessitat. Aquest llibre va dirigit a pares i professors. Un llibre pràctic i senzill per a que els adults puguin prevenir dels perills als seus fills o alumnes i ensenyar-los un ús adequat de manera pràctica. A vegades la ignorància sobre les tecnologies fa que ens angixem més del necessari i que no sapiguem com alertar al joves en casos de mal ús del telèfon.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PROTEJA A SUS HIJOS EN FACEBOOK

Claudio Veloso

Aquesta obra contempla la preocupació per la inseguretat en les xarxes socials, especialment Facebook. Degut a la curiositat o als descuits dels més joves, aquests es converteixen en preses fàcils per aquells que volen obtenir informació personal per a fins legals, comercials, laborals o, fins i tot, delictius. Per això, *Proteja a sus hijos* tracta els temes necessaris per protegir la seva seguretat i la seva privacitat. Aprendràs a configurar un compte, editar el perfil d'usuari, publicar continguts segons els diferents nivells d'amistat, bloquejar usuaris, denunciar abusos, eliminar el compte, restringir l'ús de noms i imatges personals, etc.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

EL CONSULTORI Adolescents.cat

Quan un adolescent té dubtes o preocupacions sobre temes delicats (sexe, autoestima, aspecte físic...), troba que de vegades els amics estan igual o pitjor... I no sempre s'atreveix a preguntar-ho als pares. Què fa? Doncs s'adreça al consultori d'Adolescents.cat. El consultori es divideix en tres grans blocs, psicologia, sexualitat i alimentació i està dirigit per psicòlegs experts en joves. Amb la col·laboració de l'Institut d'Estudis de la Sexualitat i de la Parella, i la Direcció General de Joventut de la Generalitat de Catalunya.

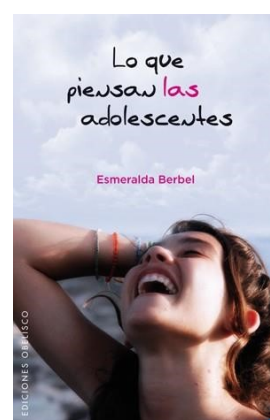
→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



LO QUE PIENSAN LAS ADOLESCENTES Esmeralda Berbel

Aquest llibre cedeix la paraula a les adolescents i ens convida a escoltar-les i a veure-les a través de les seves reflexions, els seus dubtes i els seus encerts, així com a plorar i a riure plegats. És una crida a estar atents al que no volen i al que necessiten. Durant sis mesos, l'autora va reunir a tretze noies per a que parlessin dels temes que necessitaven compartir. Aquestes són les seves veus; només cal acostar-s'hi amb els ulls i amb el cor per sentir la frescor i l'entusiasme amb què parlen i veure com ens obren la seva intimitat.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



TU HIJO, TU ESPEJO Martha Alicia Chávez

Existeix una part oculta en la relació entre pares i fills... Projeccions que els pares desconeixen i neguen, esperant, inconscientment, que els seus fills es converteixin en una extensió d'ells mateixos o que resolguin les seves expectatives de vida, les seves frustracions. Conèixer aquesta part oculta, comprendre per què un fill desespera o per què tenim ganes de canviar-los, i transformar els sentiments de rebuig i rancor, obre la porta a un canvi profund en la relació i a l'únic sentiment que sana, uneix i transforma: l'amor.

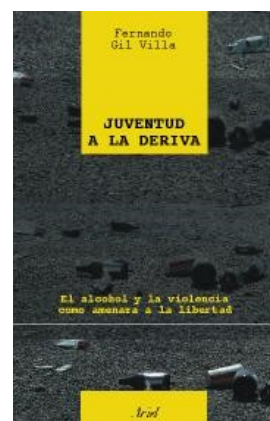
→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



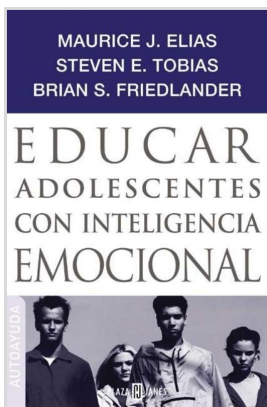
JUVENTUD A LA DERIVA Fernando Gil Villa

El consum d'alcohol i la violència han augmentat entre els adolescents de manera alarmant. Observada amb detall, la joventut sembla un vaixell a la deriva. Per primer cop en la història, totes les estrelles que servien per orientar-los en el seu camí (la família, l'església, la política) s'han apagat. Si volem ajudar-los a arribar a bon port hem de comprendre els seus problemes.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EDUCACIÓ FAMILIAR, ÈTICA I VALORS



EDUCAR ADOLESCENTES CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

Maurice J. Elias; Steven E. Tobias; Brian S. Friedlander

Els autors de *Educar con intel·ligència emocional* tracten el complex tema de l'educació dels adolescents, una etapa conflictiva i difícil, tan per a pares com per a fills, que només es pot superar enfortint els valors i la identitat dels adolescents, fent que se sentin segurs, estimats i respectats, però també encaminats amb una fermesa basada en la raó i el sentit comú.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

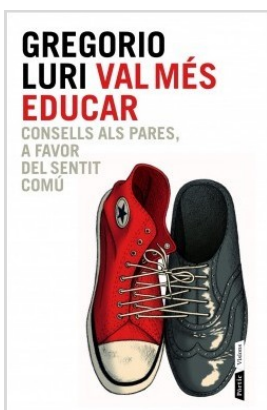


LA EDUCACIÓN ÉTICA EN LA FAMILIA

Rafaela García López; Cruz Pérez Pérez; Juan Escámez Sánchez

La família és la realitat privilegiada i originària en la que neixen les persones, aprenen inicialment a resoldre els problemes, desenvolupen el nucli bàsic del seu caràcter, o ètica, o manera de ser, i aprenen les modalitats originàries amb què es perceben a ells mateixos, amb què es relacionen i amb què interpreten el context social al que pertanyen. Els diversos capítols estan dedicats a la influència de la família en la construcció de la identitat personal, al seu paper educador, i aporten estratègies pedagògiques adequades per aconseguir els seus propòsits.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

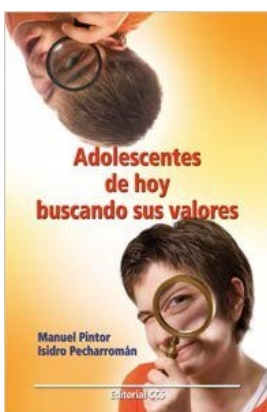


VAL MÁS EDUCAR

Gregorio Luri

La paternitat fa temps que va deixar de ser un acte fortuït. Abans s'aprenia a ser pare i mare amb el dia a dia. Avui no. Avui ser pares és una decisió presa a consciència, planificada al detall, que requereix formació continuada i que cal exercir amb responsabilitat, pressió constant i por del fracàs. La paternitat s'ha professionalitzat. Gregorio Luri vol combatre aquesta idea i apostar per recuperar el sentit comú i posar en valor la saviesa pràctica de les famílies.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ADOLESCENTES DE HOY BUSCANDO SUS VALORES

Manuel Pintor García; Isidro Pecharrmán Tristán

Aquest estudi presenta el món dels adolescents. Les aportacions i vivències dels joves es contemplen dins del marc psicològic cognitiu i social. Integra els desenvolupaments de la psicologia positiva sobre la vida amb sentit i les fortaleces del caràcter, el fluir de la personalitat i la resiliència, les famílies i les comunitats felices, l'assertivitat i la autoregulació dels sentiments i la conducta.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

ÉTICA PARA AMADOR

Fernando Savater

Aquest llibre –adverteix l'autor– no és un manual d'ètica per a alumnes de batxillerat. Aquest llibre no és més que això, un llibre. Personal i subjectiu, com la relació que uneix a un pare amb el seu fill; però per això mateix és també universal. El seu objectiu no és fabricar ciutadans benpensants (ni encara menys malpensats) sinó estimular el desenvolupament de lliurepensadors.

→ Veure disponibilitat al catàleg Aladí

→ [També disponible a l'eBiblio](#)



ELS NOSTRES CONFLICTES DE CADA DIA

M. Helena Tolosa

Els conflictes en el si de la família sorgeixen cada dia. Alguns són constants, altres esporàdics. Dormir, menjar, els deures, l'escola, els amics, la televisió, les rebequeries, l'hora de tornada, baralles entre germans... Tot s'ha de negociar? Com? Premiar? Castigar? Cal donar explicacions per a tot? Aquest llibre és una barreja amorosa d'experiència educativa, d'experiència de mare i d'experiència en el món de la psicopedagogia. És un manual. Un manual d'ingredients, no un llibre de receptes. Un manual que ens pot obrir vies, donar llums i facilitar el dia a dia amb els fills.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ARA T'ESCOLTO: LA COMUNICACIÓ A LA FAMÍLIA

Lluís Vilalta Urrea

Quantes vegades hem dit a algun membre de la família "parla'm, t'escolto" "Què et passa?". De ben segur que moltes vegades, però en podrien ser més. Molts problemes i malentesos es resolrien amb més comunicació.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



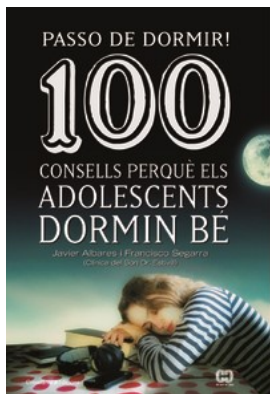
CONSTRUIR VINCLES SALUDABLES

Lluís Vilalta Urrea

Avui en dia, ser pares i mares no és un paper fàcil ni existeix un únic manual que serveixi per enfocar amb èxit la tasca formativa de les famílies. Són molts els dubtes que es plantegen a l'hora d'educar els fills i filles, com diferents són també les circumstàncies que envolten cada família. El món canvia constantment i no existeix una única manera d'educar.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



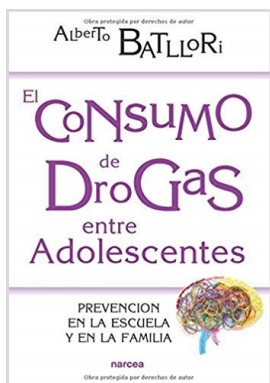


PASO DE DORMIR! 100 CONSELLS PERQUÈ ELS ADOLESCENTS DORMIN BÉ

Javier Albares; Francisco Segarra

Els trastorns del son en els adolescents són tan freqüents com poc coneguts per la gran majoria de la nostra societat. 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, quan les podem resoldre per nosaltres mateixos i quan ho hauríem de consultar amb un especialista.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

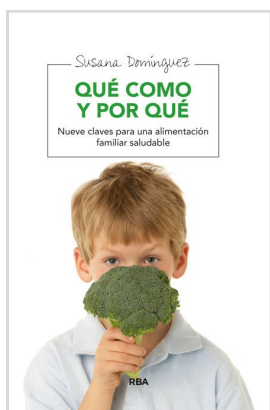


EL CONSUMO DE DROGAS ENTRE ADOLESCENTES

Alberto Batllori

Un dels gran mals del nostre segle són les addiccions. Conèixer els adolescents, descobrir com els arriben les drogues i el seu màrqueting indirecte, saber quan i com parlar amb ells per a que els missatges siguin eficaços, saber què es pot fer en cada circumstància, parlar amb coneixement científic, però de forma clara i precisa sobre les drogues que els envolten, són els objectius que es proposa aquest llibre.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



QUÉ COMO Y POR QUÉ: NUEVE CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN FAMILIAR SALUDABLE

Susana Domínguez Rovira

Els nens i nenes necessites una alimentació rica i equilibrada per créixer amb plenitud. Quan mengen el que necessiten quan ho necessites, tenen més energia i es fan més resistents als contagis. Però, sobretot, s'acostumen a menjar bé i aquest hàbit els acompanyarà per sempre i també els protegirà en l'edat adulta de malalties com l'obesitat i el sobrepès. Si els teus fills s'acostumen a menjar bé, els avantatges per a la salut es faran evidents en poc temps.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



QUÈ HAN DE MENJAR ELS NOSTRES FILLS?

Marta Figueras

Els actuals canvis alimentaris de la nostra societat, juntament amb el nou estil de vida sedentari, poden tenir repercussions negatives sobre la qualitat de vida dels fills; per tant, cal prendre mesures i destacar la importància que una alimentació sana té durant la infantesa. Una bona educació nutricional des de les primeres etapes de la vida és essencial per adquirir uns hàbits alimentaris correctes i tenir més garanties que aquests hàbits es consolidin i es mantinguin a mesura que els infants van creixent.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

NIÑOS EN FORMA

Mary L. Gavin; Steven A. Dowshen; Neil Izenberg

Un excés de menjar ràpid i la manca d'exercici són greus amenaces sanitàries per als nens d'avui en dia però, a vegades ens resulta complicat fomentar aquest tipus d'hàbits entre els nostres fills. Aquest és un llibre exhaustiu i pràctic per aquells pares que vulguin que els seus fills mengin bé i... que baixin del sofà!

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

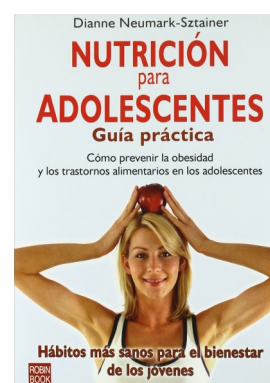


NUTRICIÓN PARA ADOLESCENTES

Dianne Neumark-Sztainer

Com prevenir la obesitat i els trastorns alimentaris entre els adolescents. Un pràctic manual per ajudar als pares a aconseguir que els seus fills se sentin bé amb el seu aspecte físic. Aquí trobaràs idees pràctiques i exemples dels problemes més comuns amb què es poden trobar els pares. Dianne Neumark-Sztainer, especialista en nutrició dels adolescents, ens explica com prevenir l'obesitat i el sobrepès i com reconèixer els símptomes d'un desordre alimentari.

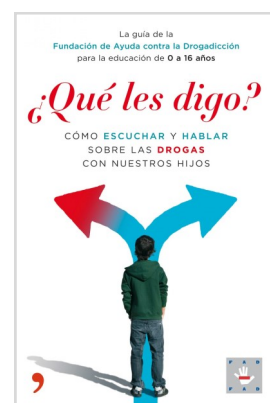
→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



¿QUÉ LES DIGO? CÓMO ESCUCHAR Y HABLAR DE LAS DROGAS CON NUESTROS HIJOS

Una guia per facilitar el diàleg entre pares i fills en general i, especialment, a aquells que tinguin una relació directa o indirecta amb les drogues. Des dels primers anys de la vida dels fills fins a l'adolescència, els pares s'han d'enfrontar a situacions relacionades amb les drogues que solen ser difícils de resoldre: des d'un nen de 4 anys que pregunta "què és una droga?", fins a un jove de 14 anys a qui li troben haixix a la butxaca, passant per una nena d'11 anys que vol saber per què ella no pot prendre vi.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO Y EL DEPORTE CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

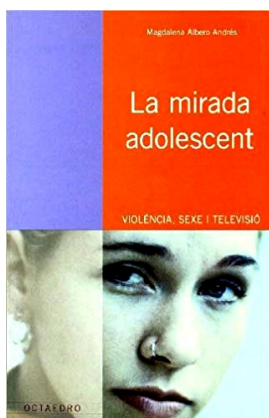
Pablo Rosselli C.

El propòsit d'aquesta obra és ressaltar la importància de l'activitat física i de l'esport en la infància i l'adolescència posant èmfasi en els efectes contraproductius del sedentarisme. Els beneficis de l'activitat física, l'exercici i l'esport per a la salut són indiscutibles ja que aquests representen no només una font d'oci recreatiu sinó que també és la millor manera de preservar la salut física i mental de l'ésser humà.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



GESTIÓ DELS CONFLICTES I LA VIOLÈNCIA

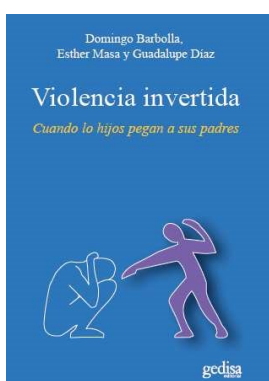


LA MIRADA ADOLESCENT: VIOLÈNCIA, SEXE I TELEVISIÓ

Magdalena Albero André

La preocupació social respecte els efectes que poden tenir els continguts televisius en el comportament dels més joves es tradueix sovint en la demanda d'una educació audiovisual a les escoles. S'intenta així vetllar perquè els mitjans de comunicació no tinguin una influència negativa, sobretot en els temes en què els adolescents poden ser més vulnerables, com la violència i el sexe. Tanmateix, per tal que l'educació en mitjans de comunicació sigui útil, cal partir del coneixement de la relació dels adolescents amb la televisió.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



VIOLENCIA INVERTIDA: CUANDO LOS HIJOS PEGAN A SUS PADRES

Domingo Barbolla; Esther Masa; Guadalupe Díaz

Descontrol, falta d'autoritat, excés de llibertat... En el micro-context familiar, aquests factors solen ser reconeguts com a possibles causes de la violència invertida, així com d'altres variables "maleïdes" com el consum de drogues o les conductes auto-destructives. Aquest llibre posa de manifest els mals estructurals en la organització de la nostra societat. Famílies molt reduïdes, absència de figures paternes i mediadors de conflictes com ara germans, cosins, tiets, veïns, etc. Les veus dels actors d'aquest drama, ens mostren aquí aquesta crua realitat contemporània.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ADOLESCENTES EN CONFLICTO

Juan Bautista de las Heras

Aquest llibre comunica una experiència educativa amb adolescents en risc, situació que viuen tan en l'àmbit desestructurat de les seves famílies, com en el punyent món del carrer. L'educació en aquestes coordenades és un repte per a l'adolescent, que renega de la seva pròpia condició, i també per a l'educador, que s'ha d'espavilar per "vendre la moto" de la pretesa educació atractiva, amb molts creativitat i armat d'una paciència infinita.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ALAS DE LIBERTAD

Marina Doña Pozo

Aquest llibre descriu la posada en pràctica d'un projecte destinat a la sensibilització dels infants i joves envers la violència de gènere. La proposta de l'autora té com a finalitat conscienciar a la població escolar de la importància de viure en igualtat i de saber respectar a les persones sense distinció de sexe, raça o religió.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

A MÍ TAMBIÉN ME DUELE

Raúl Lizana Zamudio

Des de fa una anys ha augmentat la consciència social en relació al problema de les dones que pateixen violència de gènere en la parella. Tot i així, la situació dels seus fills i filles se segueix mantenint com una qüestió minimitzada i fins i tot invisible. Després d'una llarga trajectòria professional des de diferents perspectives d'aquest àmbit –homes, dones i infància– Raúl Lizana ens mostra de forma clara i directa els múltiples patiments pels que passen els nens i nenes víctimes de la violència de gènere en la parella.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

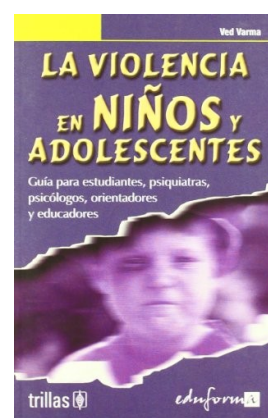


LA VIOLENCIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Ved Varma

Els actes violents comesos per nens o adolescents poden estar relacionats amb trastorns psicològics que reflecteixen tan una disfunció social com una psicopatologia individual. Diagnosticar a temps una patologia psiquiàtrica o una alteració psicològica és fonamental per a que els especialistes puguin dissenyar un sistema integral de serveis de salut mental per a tractar a nens i adolescents, i reduir així el risc de patir altres trastorns.

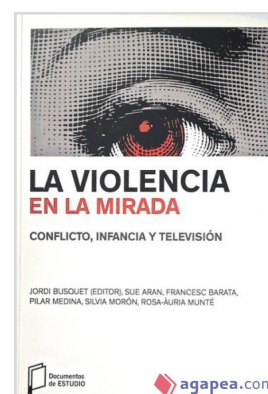
→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

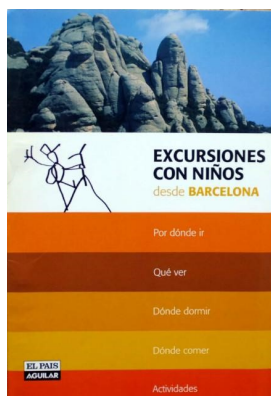


LA VIOLENCIA EN LA MIRADA: CONFLICTO, INFANCIA Y TELEVISIÓN

Aquesta obra se centra en els aspectes més transcendents que es desprenen de la violència freqüentment incrustada en els missatges que emeten diàriament els nostres televisors. Com s'apunta al llarg del llibre, i després de comprovar-ho empíricament, la influència que exerceixen els missatges mediàtics dona lloc a l'aparició d'estereotips que condicionen la manera de pensar de cada individu, fenomen que es va accentuant cada cop més amb l'enorme proliferació de productes tecnològics i digitals que ho faciliten.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



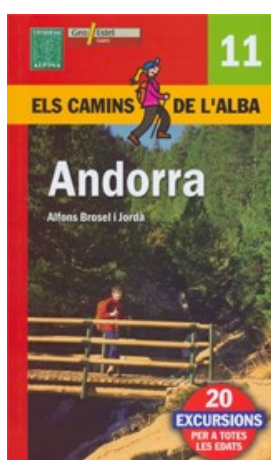


EXCURSIONES CON NIÑOS DESDE BARCELONA

Juanjo Alonso

Aquesta guia proposa 20 excursions a peu especialment adaptades per a famílies amb nens de totes les edats per llocs propers a la ciutat de Barcelona. Totes les rutes són de fàcil accés, tenen lloc per camins senyalitzats i segura i la seva distància, desnivell i durada s'adapten a la capacitat dels infants i joves. A més, es proposen activitats i jocs que fan més amena l'excursió alhora que inculquen el respecte per la natura. Les excursions estan pensades per una sola jornada, tot i que també es recomanen allotjaments, restaurants i visites per les rodalies, per si es vol allargar l'estància.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ANDORRA: 20 EXCURSIONS PER A TOTES LES EDATS

Alfons Brosel i Jordà

20 caminades accessibles a totes les edats. Per gaudir de la muntanya, dels millors paisatges, dels llocs més bonics. Per camins sense dificultat tècnica ni d'orientació. Rutes per caminar en sintonia amb la naturalesa.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EXPLORAR CATALUNYA: 80 EXCURSIONS PER A JOVES DE 12 A 16 ANYS

Explorar Catalunya proposa un ventall d'excursions inèdites per recórrer Catalunya amb joves de 12 a 16 anys. 80 Descobertes sobre el terreny: Platges, valls, cingles, muntanyes mítiques, indrets amb història... Tots ells propers, coneguts de la majoria o per retrobar i que comparteixen els encants que proporciona la descoberta. 80 Itineraris assequibles per poder fer en una jornada o un matí, especialment pensats perquè l'excursió sigui un èxit.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



UN MÓN PER LLEGIR

Guadalupe Jover

Com contribuir a l'educació literària dels adolescents? Entre els vells programes d'història de la literatura nacional i les aventures individuals d'animació a la lectura hi ha un territori comú per explorar. Aquest llibre voldria oferir eines per a això. Sota un títol deliberadament ambigu, s'apunten tres de les coordenades que haurien d'emmarcar aquest debat. Un món per llegir ens recorda que hi ha llibres més enllà dels programes escolars, més enllà de les pròpies fronteres; llibres excel·lents amb els quals nois i noies podrien entaular un diàleg fecund.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

365 EXPERIENCIAS CON TUS HIJOS

Sarah Lages; Mavi Villatoro

En aquest llibre-guia es poden trobar experiències molt diverses, des d'activitats a l'aire lliure per gaudir de la natura, fins a propostes més urbanes, però totes elles amb el denominador comú de ser especials, originals, dirigides a famílies inquietes que busquen alternatives diferents i que esperen que l'oci compartit amb els fills sigui enriquidor i entretingut per a tots. Dormir en una caravana de circ, ballar el rock 'n roll en un festival de música, se pastor per un dia, seguir la ruta dels vaquers dels espagueti western, banyar-se amb lleons marins... 365 experiències que no oblidaran!

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

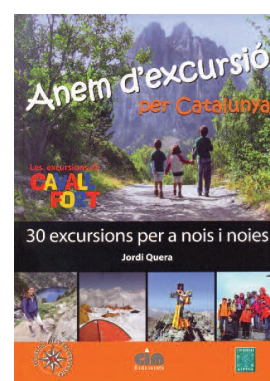


ANEM D'EXCURSIÓ PER CATALUNYA: 30 EXCURSIONS PER A NOIS I NOIES

Jordi Quera

Aquesta guia està estructurada en dues parts: la primera és una amena història de l'excursionisme complementada amb un pràctic manual d'ús. La segona part són les excursions arreu de Catalunya que l'autor ha escollit entre totes les que ha anat publicant a la revista *Cavall Fort*. Les excursions estan organitzades en un ordre de dificultat de menor a major grau per tal que es puguin seguir en una evolució lògica i es pugui apreciar la progressió dels nois i noies com a excursionistes.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



FILMOTECA INFANTIL CIVICAN: UNA SELECCIÓN DE PELÍCULAS Y SERIES

Lolo Rico

Aquesta *Filmoteca infantil Cívica* constitueix una mostra de les millors produccions audiovisuals per a nens i joves, un panorama bàsic de pel·lícules infantils o no ideals per veure en família. Les ressenyes contenen comentaris dirigits als pares i educadors des d'una posició crítica i compromesa amb la formació ètica i estètica dels infants i joves. Així, es pretén ajudar als nois i noies a descobrir bones pel·lícules, cultivar la seva sensibilitat, provocar la reflexió i fer-los somiar.

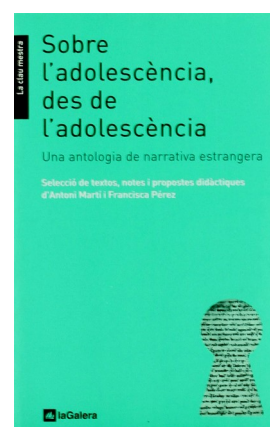
→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



SOBRE L'ADOLESCÈNCIA DES DE L'ADOLESCÈNCIA

Aquest llibre conté una recopilació de textos narratius protagonitzats per adolescents de grans autors de la literatura universal com: José Saramago, J.M. Coetzee, Carson McCullers, Hermann Hesse, Yukio Mishima, J.D. Salinger, Primo Levi o Orhan Pamuk. Els textos s'agrupen segons les temàtiques següents: experiències decisives, relacions familiars, el món afectiu, crisi i rebel·lia, i mirada sobre els adults. Els textos estan acompanyats d'una introducció i un apèndix amb propostes didàctiques. A cura d'Antoni Martí i Francisca Pérez.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)





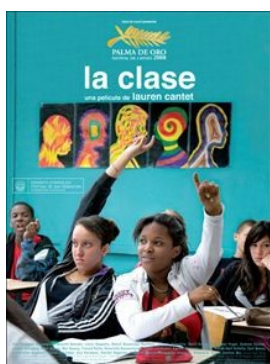
BOYHOOD

Dir. Richard Linklater

Estats Units, 2014

Història que recorre 12 anys de la vida d'en Mason, dels 6 als 18 anys. Durant aquest període, s'esdevenen tota mena de canvis, trasllats i controvèrsies, relacions que trontollen, casaments, escoles diferents, primers amors, desil·lusions i moments meravellous. Un viatge íntim i basat en la eufòria de la infància i l'adolescència, els sísmics canvis d'una família moderna i el pas del temps.

↳ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



LA CLASSE

Dir. Lauren Cantet

França, 2008

En François és un jove professor de llengua en un institut conflictiu. Els seus alumnes tenen entre 14 i 15 anys, i no dubta a enfrontar-s'hi amb estimulants batalles verbals; però l'aprenentatge de la democràcia pot implicar alguns riscos. Les abismals diferències culturals i d'actitud xoquen a l'aula, que no deixa de ser un microcosmos de la societat contemporània. Per molt divertits que siguin els alumnes, el seu comportament pot drenar en sec l'entusiasme d'un professor.

↳ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



CUANDO TIENES 17 AÑOS

Dir. André Téchiné

França, 2016

Damien, fill d'un soldat, viu en una caserna al sud-est de França amb la seva mare, que és metge, mentre que el seu pare està en una missió militar a Àfrica. A l'institut pateix el mal tracte d'un company, en Tom, la mare adoptiva del qual està malalta. El rebuig i la violència que mostren l'un cap a l'altre s'està tornant problemàtica; tot i això, la mare d'en Damien decideix acollir en Tom sota el seu sostre.

↳ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



JUNO

Jason Reitman

Estats Units, 2007

La Juno Macguff té 16 anys i és, segons els adults, més intel·ligent del que li convé. És enginyosa, culta, observadora i, sobretot, sarcàstica. Arrel d'una relació amb un company de classe es queda embarassada. I com que ell es desentén del problema, la Juno pren una decisió: tindrà el nen i el donarà en adopció; i troba a en Mark i la Vanessa, que semblen el pare ideal. Però resulta que en Mark i la Juno comparteixen massa aficions i sembla que s'entenen molt bé des del començament.

↳ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

JUNTOS (TOGETHER)

Dir. Chen Kaige

Xina, 2002 

El jove violoncellista Liu Xiaochun i el seu pare es traslladen des de la seva petita ciutat de províncies fins a Beijing per a que en Xiaochun pugui anar a una prestigiosa acadèmia de música. La seva nova vida, allunyada de l'ambient familiar però plena d'esperances, li permet descobrir quina en direcció encaminar el seu futur.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



TOMBOY

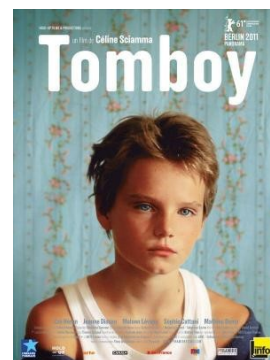
Dir. Céline Sciamma

França, 2011 

Després d'instal·lar-se amb la seva família a un barri dels afores de París, Laure, una nena de 10 anys, aprofita el seu aspecte físic i el seu tall de cabell per fer-se passar per un noi. En el seu paper de "Michael", es veurà immersa en situacions compromeses; i Lisa, una noia del seu nou grup d'amics, se sent atreta per ella.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

→ [També disponible a l' !\[\]\(95b425611cbd2b8716a140cf67c81822_img.jpg\) eBiblio](#)



LA VIDA DE ADÈLE

Dir. Abdellatif Kechiche

França, 2013 

Als 15 anys, l'Adèle sap perfectament, i no en dubta, que una noia ha de sortir amb un noi. Però la seva vida canviarà per sempre quan conegui a l'Emma, una jove de cabell blau, amb qui descobrirà què és el desig i quin és el camí cap a la maduresa. L'Adèle creixerà, es buscarà a si mateixa, es perdrà i es retrobarà... I tot això sota l'atenta mirada dels que l'envolten.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

→ [També disponible a l' !\[\]\(5a351309c3b87e4420622c1f0e57efc0_img.jpg\) eBiblio](#)



YO, ÉL Y RAQUEL

Dir. Alfonso Gomez-Rejon

Estats Units, 2015 

En Greg passa l'últim any d'institut de la manera més anònima possible, evitant tot tipus de relacions, mentre en secret fa estranyes pel·lícules amb el seu únic amic. Aquesta situació canviarà quan la seva mare l'obliga a fer-se amic d'una companya de classe amb leucèmia.

→ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)





BIBLIOTECA CAN MILANS



Església, 6

08393 CALDES D'ESTRAC



937 913 025



b.caldese.cm@diba.cat



<http://bibliotecacanmilans.blogspot.com>



<http://facebook.com/canmilans>