



Les emocions en la separació

**Àlbums il·lustrats per acompanyar
els processos de canvi a la família**

Introducció

De vegades, els contes ens arriben com un plat de sopa calenta en un dia fred o com un got de llimonada fresca en ple estiu. Apareixen quan més els necessitem, reconfortant-nos i ajudant-nos a avançar.

Aquí tens quatre raons que els fan un recurs poderós per acompanyar emocionalment els infants en qualsevol procés vital:

El fenomen de la ressonància: un far per entendre què sentim i resignificar la nostra pròpia història

Les històries permeten als infants reconèixer-se en els personatges i les seves vivències, i també veure la seva pròpia experiència des d'una nova perspectiva, transformant els seus conflictes en oportunitats de creixement.

El llenguatge dels símbols: un llenguatge que parla a l'ànima

Els símbols dels contes tradicionals connecten amb les seves forces internes, els ajuden a resoldre conflictes interns i els donen esperança davant les dificultats.

Parlar d'emocions: un traductor del cor

Amb el seu llenguatge senzill, els contes ajuden els infants a posar paraules a emocions difícils i a compartir-les amb els altres.

Un univers propi: un refugi per compartir i connectar

Llegir junts crea un espai segur, respectuós i no invasiu on els infants poden expressar com se senten, fins allà on vulguin o puguin.

Així que, tinguem sempre un conte a mà. Mai sabem quan pot convertir-se en el refugi que nosaltres o els nostres infants estem necessitant.

Vanessa Rabadán. Mestra i logopeda

Contes

Papallones: quan les famílies canvien

Marta Prada i Mercè Tous
El Cep i la Nansa, 2024

En Leo no s'acostuma a que els seus pares ja no visquin junts. Gràcies a dues erugues i les converses amb la seva mare entén que totes les famílies, d'una manera o altra, canvien amb el temps i que aquests canvis necessiten el seu procés.



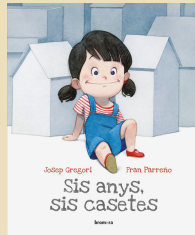
El mirall a casa de la mare

Luis Amavisca i Betania Zacarias
NubeOcho, 2023

El protagonista d'aquesta història ens explica com la seva vida canvia quan els seus pares es separen. Ara té dues cases, la de la mare i la del pare, però aquests dos mons s'uneixen gràcies a l'amor que comparteixen els seus pares per ell.

Sis anys, sis casetes

Josep Gregori i Fran Parreño
Bromera, 2019



La protagonista d'aquest conte farà 6 anys i està preocupada perquè els seus pares viuen en cases diferents i no sap si se'n recordaran de fer-li una festa d'aniversari. Un àlbum il·lustrat sobre les pors i preocupacions dels infants petits davant la separació dels seus pares.

No et vull veure més!

Claude K. Dubois
Cruïlla, 2009



La Júlia està emprenyada amb el seu pare perquè ha marxat de casa. El seu pare està molt trist i no troba la manera de comunicar-se amb ella. Durant un temps intentaran acostumar-se a la vida sense l'altre però finalment trobaran la manera d'acostar-se.

Familiari

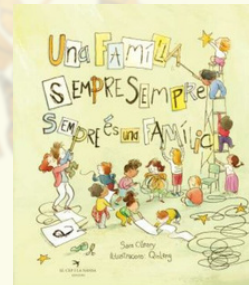
Mar Cerdà
Comanegra, 2014



Un llibre joc per parlar de la diversitat familiar que ens ajuda a entendre que cada família és única. Podrem fer un munt de combinacions i cadascuna serà diferent i igualment vàlida.

Una família sempre sempre sempre és una família

Sara O'Leary i Qin Leng
El Cep i la Nansa, 2023



La mestra pregunta als alumnes què fa que les seves famílies siguin especials. Les respostes ens mostraran que cada família és diferent i irrepetible i que l'amor és l'únic element imprescindible per crear-les.

Còmic ●



Mandarina, una semana sí y otra no

Sergio Salma i Amelia Navarro
Nuevo Nueve, 2022

Els pares de la Mandarina s'han separat i ella viu una setmana a cada casa. Quan està amb la seva mare, al pis del centre, viu la vida atafegada de la ciutat i quan està amb el seu pare, al camp, gaudeix de la tranquil·litat de la natura.

Un còmic on descobrirem com la Mandarina percep la separació dels seus pares i com viu el procés d'adaptació a la nova realitat.

Emocionaris ●

Estar ahí: ¿qué sientes tú?

Kathrin Schärer
Lóguez, 2021



Aquest conte ens mostra a través dels rostres dels animals un seguit d'emocions i sentiments coneguts per tots els infants: timidesa, il·lusió, por, nervis...

Un àlbum il·lustrat molt bonic per mirar amb els més petits de la casa.

Avui em sento...

Madalena Moniz
Dimoni Pelut, 2022



Atrevit, Brillant, Curiós...

Un abecedari molt especial on cada lletra fa referència a un estat d'ànim. Cadascuna d'aquestes emocions està acompanyada d'una il·lustració que convida a pensar i expressa el seu significat a la perfecció.

Sentimientos encontrados

Gustavo Puerta Leisse i Elena Odriozola
Modernas El Embudo, 2019



Aquest àlbum il·lustrat ens mostra la vida diària d'una família en imatges. Aquestes s'acompanyen de textos filosòfics sobre diferents grups d'emocions.

Un llibre amb diferents nivells de lectura i interacció gràcies a la combinació de textos i imatges, que ens conviden a reflexionar i dialogar al voltant dels sentiments.



Recettes de pluie i sucre

Eva Manzano i Mónica Gutiérrez Serna
Thule, 2010

“Quan era petita, vaig llegir un llibre de grans que deia que podies menjar-te la vida a cullerades. Aquest llibre de receptes serveix per endolcir les emocions que ens acompanyen cada dia, i per comprendre que la imaginació és un ingredient imprescindible.”

En aquest poètic àlbum il·lustrat cada emoció es defineix de forma precisa i delicada i s'acompanya d'un receptari per a tractar-la.

Adults ●

Rupturas
Claire Marin
Alienta Editorial, 2020



La nostra vida està plena de ruptures que impliquen un canvi profund i dolorós. A través de diversos textos, filosòfics i literaris, l'autora ens ajuda a comprendre aquestes situacions, com ens transformem i com les podem superar.

Custodia consensuada
Emilio Encabo i Juan Romero
Litera, 2012



Perquè no hi ha dues famílies iguals les separacions tampoc han de seguir el mateix model. Aquest llibre ens mostra 11 casos de custòdia consensuada. Ens ofereix solucions molt diferents, totes elles respectuoses amb els membres de la família i basades tant en les responsabilitats com en les necessitats de cada part.

Decàleg parental ●

- Posar els infants al davant.
- Gestionar bé la informació.
- Mantenir al màxim l'estabilitat dels infants.
- La família no es dissol, només ho fa la parella.
- Recordar als infants el seu lloc de fills i filles.
- Comunicar-se mútuament tot allò que faci referència als fills i filles.
- Entendre la relació amb l'altre progenitor des de la cooperació i no des de la competència.
- Col·laborar i facilitar en lloc d'obstaculitzar la tasca de l'altre progenitor.
- Confiar en les capacitats de l'altre progenitor.
- Compartir les decisions principals.
- Mantenir la lleialtat parental davant les possibles ingerències.
- Posar atenció en els moments en què ens alterem emocionalment i busquem aliances amb els fills.
- Comprometre's a mantenir un esperit de conciliació i resolució pacífica dels conflictes, evitar la judicialització.

Miquel Àngel Alabart. Fer equip parental: un "decàleg" per a famílies separades. *Viure en família*, 92 (2022), p. 35-37.



Enllaçats
Aina Camp i Carmen Álvarez
Impuls de vida, 2022

Joc de cartes per generar confiança i reforçar vincles en la família.

COMO TÚ MIRAS

Para mí sólo estás tú cuando estamos juntos.
Para ti también existe el mundo.
Yo lo obvio y hago que desaparezca.
Tú lo observas atentamente.
Por eso yo te miro a ti y tú, sabiendo que te miro,
atravesas tranquilamente con tu mirada los confines de la realidad.
Enséñame a mirar como tú miras.

Diego Morales. *Pequepoemas*



Biblioteca Joana Raspall i Juanola

C/ Pau Casals, 41 - Sant Antoni de Vilamajor

Tel. 938453077

b.st.antonidiba.cat



Xarxa de Biblioteques
Municipals



Generalitat de Catalunya
Departament
de Cultura