

Guia per a famílies



Cuina natural per al meu nadó. Dels potets als platets.

Chioca, Marie

La Bisbal d'Empordà: Edicions Sidillà, 2022

Tots els consells d'una mare experimentada per alimentar el seu fill ràpidament, amb senzillesa i donant-li el gust del que és bo. 50 receptes fàcils, adaptades i provades, delicioses i originals, fetes amb ingredients molt corrents i amb totes les precaucions davant les possibles al·lèrgies.



Comer bien en familia

Herrero Martín, Griselda

Barcelona : Espasa, 2021

La guia indispensable per aprendre a alimentar-se de manera sana a través del joc. És una guia pràctica i divertida en la que trobaràs trucs, jocs i dinàmiques per aprendre a menjar de manera saludable a casa.



En boca de todos

Llorca, Juan i Gómez, Melisa

Barcelona: Penguin Random House, 2019

La guia d'alimentació saludable per a famílies i nens a partir d'1 any. Es resolen els dubtes freqüents de l'alimentació dels més petits que solen sorgir després del primer aniversari. Ens ofereix consells per fomentar una alimentació saludable, menús saludables, trucs per cuinar amb infants i més de 60 receptes senzilles.



Los Niños sí comen verdura

Gil, Paloma

Barcelona : Cúpula, 2018

En aquest llibre, la doctora Gil consciència al lector dels perjudicis, presents i futurs, per la salut del nen mal alimentat i mostra, de forma senzilla i fàcil d'entendre, el que actualment diu la ciència sobre com alimentar i proporcionar un estil de vida saludable als nostres fills.



Se me hace bola : cuando no comen como queremos que coman

Basulto, Julio

Barcelona : Debolsillo, 2013

Un enfocament diferent de l'alimentació infantil per què l'hora de menjar sigui un moment feliç per a nens i adults. Una guia senzilla i efectiva, alhora que científicament documentada, perquè els infants s'alimentin de forma saludable.

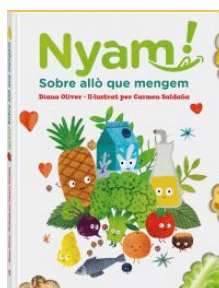


La Noa menja de tot

Julve, Òscar

Barcelona : Vox, cop. 2018

Un somriure és la millor manera d'ajudar els més petits a assolir amb normalitat un hàbit com és el menjar, de tot, sa i variat.



Nyam! : sobre allò que mengem

Oliver, Diana

Picassent : Andana, 2020

Aquest àlbum ofereix dades útils i atractives sobre la importància de l'alimentació, per ajudar els joves lectors, i a les famílies, a prendre consciència sobre el que mengem per poder escollir amb arguments.

Guia per a famílies

Temàtica El son



Cómo enseñar a dormir a su hijo

Gurney, Mandy

Barcelona : Medici, 2020

Descubra cómo hacer que su hijo concilie el sueño con facilidad y duerma bien con consejos detallados y directos. En asociación con la Clínica del Sueño Infantil Millpond, la cual tiene una tasa de éxito del 97% en la resolución de problemas de sueño en niños.



10 días para enseñar a tu hijo a dormir : método práctico para resolver los problemas de sueño y acabar con las noches en vela

Fernandes, Filipa Sommerfeldt

Madrid : La Esfera de los Libros, cop. 2018

Un bebé que no duerme ni deja dormir es un tormento en cualquier hogar. Con este libro aprenderá en 10 días, paso a paso, un método innovador, práctico y eficaz para acabar con el desvelo.



Todos a la cama : cómo ayudar a tu bebé a dormir con amor y confianza

Bilbao, Álvaro

Barcelona : Plataforma, 2017

Álvaro Bilbao propone un método para que los padres ayuden a sus bebés a conciliar el sueño, teniendo en cuenta tanto el desarrollo cerebral y las necesidades del bebé como la necesidad de los padres de descansar y organizarse.

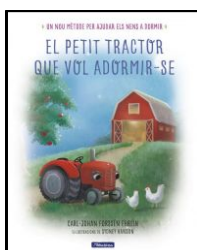


Dormir sin lágrimas : dejarle llorar no es la solución

Jové, Rosa

Madrid : La Esfera de los Libros, 2006

Parte de una premisa clara: «El sueño es un proceso evolutivo y todo niño sano va a dormir correctamente algún día».



El Petit tractor que vol adormir-se : un nou mètode per ajudar els nens a dormir

Forssén Ehrlin, Carl-Johan

Barcelona : Beascoa, 2018

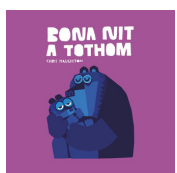


Mama, no puc dormir

Raab, Brigitte

Barcelona : Takatuka, 2014

Una nena petita no es pot adormir i la seva mare li explica com dormen els diferents animals



Bona nit a tothom

Haughton, Chris

Santander : Milrazones, 2016

S'està fent fosc i els animals del bosc tenen molta son.

Menys l'osseta, que no està cansada i no vol anar a dormir!



Bona nit. Jocs tranquils per abans d'anar a dormir

Navarro, Àngels

Barcelona : Combel, 2010

Guia per a famílies

Temàtica
Enrabiades



Educación emocional y apego : pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula

Guerrero, Rafael

Barcelona : Libros Cúpula, 2023

A més a més d'entendre què és una emoció, s'explica què és l'aferrament i els seus tipus, així com les característiques que han de reunir un pare o una mare per vincular-se de manera segura i saludable amb el seu infant, oferint estratègies pràctiques d'intervenció.



Ho vull ara!

Mas, Clara

Barcelona : Rosa dels vents, 2022

Un llibre que ens ajudarà a no reprimir la frustració dels nostres infants i ens donarà eines per permetre-la i acompanyar-la. Si durant els primers anys la criatura gaudeix de tot el nostre suport, presència, contacte, vincle i amor, se sentirà confiada i segura de si mateixa per desenvolupar-se en tots els àmbits de la vida.



Enrabiats : consells i eines per afrontar les enrabiades amb consciència, humor i amor

Tirado i Torras, Míriam

Barcelona : Rosa dels Vents, 2021

Des de la seva experiència com a mare de dues filles i experta en criança conscient, Míriam Tirado ens dona consells i eines per educar els mes petits de la casa des d'una altra perspectiva, més serena, respectuosa i amb sentit de l'humor.



Guia per a pares i mares que no són perfectes i criatures que no han de ser-ho.

García, Tania

Vic : Eumo, 2019

Si volem nens i nenes feliços, hem de deixar de banda els crits i els càstigs i educar des del respecte i l'amor. L'autora ens convida a fer-ho; a aprendre a comunicar-nos amb els fills, pactar límits i normes amb ells, gestionar les nostres emocions i ajudar-los a gestionar les seves.



Tinc un volcà

Tirado, Miriam

Vilanova i la Geltrú : El Cep i la Nansa, 2018

A través d'aquest conte, els infants descobriran com identificar, expressar i gestionar la seva ràbia de manera positiva.



No sóc un monstre

Yoshitake, Shinsuke

Barcelona : Libros del Zorro Rojo, 2021

Una nova heroïna de la literatura infantil i juvenil s'enfronta a un mal dia fent gala d'una bona dosi d'humor, sinceritat i intel·ligència. Un divertit manual de psicologia per a totes les edats, amb què els nens i les nenes aprendran a identificar els diferents sentiments negatius i a parlar sobre ells.

Guia per a famílies



La vida secreta del niño antes de nacer

Verny, Thomas

España: Urano, 2021

El gran clásico de psicología prenatal que plantea por primera vez que el bienestar materno afecta al desarrollo del niño desde su misma concepción.



Todo lo que nadie te ha contado sobre el posparto: sobrevive física y emocionalmente al cuarto trimestre

Pajuelo, Elena

Barcelona: Zenith, mayo de 2021

El posparto viene cargado de cambios físicos y emocionales, con un bebé sin libro de instrucciones y donde cada paso viene acompañado de un montón de dudas. Y es que a menudo nos olvidamos de que después de los tres trimestres del embarazo, la madre aún tiene un largo camino por delante.

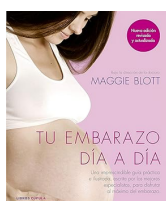


Mi embarazo y mi parto son míos: guía de derechos para las embarazadas

Busquets Gallego, Marta

Barcelona: Pollen Edicions, 2019

Guia que explica de manera amena y divulgativa nuestros derechos en relación al embarazo y el parto, con el objetivo de que todos los embarazos y partos, al margen de sus circunstancias concretas, puedan ser respetados y empoderadores.



Tu embarazo día a día: una imprescindible guía práctica para disfrutar al máximo del embarazo

Barcelona: Libros Cúpula, 2019

Detallada informació que permetrà no solo entendre los cambios que se producen durante estos 280 días inolvidables, sino también seguir el desarrollo del feto en el interior del útero gracias a las sorprendentes imágenes que la ilustran.



Parir: el poder del parto

Olza, Ibone

Barcelona: Ediciones B, 2017

Parir no es un manual medico, sino un ensayo sobre la experiencia más vital por la que pueda pasar una mujer desde el punto de vista de ella y del bebe.



Llama a la matrona: parir, criar, amar

Cañanero de León, Sara

Madrid: Doña Tecla, 2017

Las matronas son las acompañantes naturales en todo este maravilloso proceso que es la gestación, el parto y el puerperio donde la mayoría de las mujeres encuentran muchos días llenos de dudas. ¡Llama a la matrona!



Baby pop: la història de com vas arribar al món, a mida real

Martí, Meritxell

Barcelona: Combel, 2017

Descobreix la màgia i la bellesa de l'inici de la vida en nou il·lustracions tridimensionals de gran poesia, nou instantànies a mida real del mes a mes del futur nadó.

Guia per a famílies



Els Hàbits que els faran feliços : com educar els fills de 3 a 14 anys perquè creixin autònoms i segurs

Castellví Miquel, Alba

Barcelona: Angel Editorial, novembre de 2023

A partir de més de 30 propostes concretes i realitzables, Castellví ens dona eines per fer que la nostra vida quotidiana en família sigui educativa de manera senzilla, cordial i agradable.



Dejar el pañal : un programa en 5 pasos

Rosillo Aramburu, Teresa

Madrid : Pirámide, DL 2014

Con un lenguaje claro y conciso, el método resulta rápido y eficaz para que padres y educadores quiten el pañal a sus hijos o alumnos sin problemas.



Juguem! : activitats per ensenyar bons hàbits als nens

Estivill, Eduard

Barcelona : Debolsillo, 2008

Obre aquest llibre si penses que els nens són nens, que depenen de la teva alegria i que creixen amb els teus petons. De vegades els bons hàbits en l'alimentació, la higiene o en el comportament són difícils d'inculcar. Aquest llibre pretén que els pares, per mitjà d'uns jocs divertits, eduquin els fills a la vegada que creixen amb ells.



Jo ho sé fer: 1000 passos per esdevenir autònom

Hifumiyo

Barcelona: Thule, 2023

La primera guia pràctica per a la infància, de 4 a 12 anys amb fotografies. Des de posar-se els mitjons fins a omplir un rentaplats.



El xumet

Lallemant, Orianne

Barcelona : Baula, 2011

És un llibre que, amb un format apaïsat i en cartró, narra una simpàtica història plena d'humor i que encisarà els més petits i tota la família.



Això no és una selva

Isern, Susanna

Barcelona : Flamboyant, 2017

Tot va començar el dia que la Paula va decidir dir que no a tot el que la mare li demanava. Allò li semblava genial. Però, llavors, casa seva es va convertir en una autèntica selva.



Bolquers fora!

Seix, Mercè

Barcelona : Animallibres, 2018

En Miquel ja és gran i li treuran el bolquer. Haurà d'aprendre a demanar anar al lavabo, a fer servir l'orinal... Sembla difícil, però la colla li fa costat i tots l'ajudaran a superar-ho amb èxit.



Raspallar-se les dents, fer pipí

Nahrgang, Frauke

Barcelona : Blume, 2018

Un llibre de coneixements bàsics per a nens i nenes, amb nombroses solapes que permeten entreveure processos, moviments i seqüències.



Som en Pol i la Laura

Slegers, Liesbet

Barcelona : Baula, 2015

Acompanya el dia a dia del Pol i la Laura, que van a comprar, fan galetes i cuiden el seu germà petit.

Guia per a famílies



Educar con paciencia : ayuda a tus hijos a gestionar sus emociones

Esteban, Carmen

Barcelona : Espasa, 2023

Durant els seus primers anys, els infants han de conèixer tots els estats emocionals. L'important és que aprenguin a gestionar les seves emocions en lloc de deixar-se dominar per elles. Només així creixeran feliços. Amb un capítol dedicat a les pors.



El fantasma de la por : com ajudar els infants a superar les seves pors

Recasens, Janet

Barcelona : Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2019

Què és la por? Per a què serveix? Com es va forjant la por en els infants? I, sobretot, com els podem ajudar a gestionar els seus temors? Aquestes i altres preguntes tenen resposta dins les pàgines d'aquest llibre.



Los miedos y el aprendizaje de la valentía

Marina, José Antonio

Barcelona : Ariel, 2014

Cal evitar que els nostres fills aprenguin les pors que entorpiran el seu desenvolupament. Però si ja les han adquirit, cal ensenyar-los a afrontar-les i vèncer-les.



La por a la butxaca

Tirado i Torras, Míriam
Vilanova i la Geltrú : El Cep i la Nansa Edicions, 2025

La fada dels volcans haurà d'enfrontar-se a la seva pròpia por per poder ajudar en Joel.



Encender la noche

Bradbury, Ray

Madrid : Kókinos, 2005

Hi havia una vegada un nen que tremolava de por quan arribava la nit. Fins que un dia, una nena misteriosa l'ajuda a descobrir que la nit té amagada una llum molt especial.



El llibre valent

Port, Moni

Barcelona : Takatuka, 2013

Un llibre imprescindible per abordar amb els petits l'origen de les nostres pors de manera oberta i enriquidora.



A dormir, monstres!

Vere, Ed

Barcelona : Joventut, 2012

Un llibre en clau d'humor contra les pors als monstres.



No te vayas...

Keselman, Gabriela

Madrid : Kókinos, 2018

A la Catalina no li agraden els comiats. Un llibre per afrontar emocions com el canvi, el creixement, les pèrdues, els comiats i l'acceptació d'allò nou i inesperat.



Anem a caçar un ós

Rosen, Michael

Barcelona : Ekaré, 2016

Una família surt a caçar un os. Junts travessaran un camp ple d'herba, un riu profund, una tempesta, un bosc molt fosc... fins a arribar a una cova estreta i tenebrosa... «Qui té por de l'os?»

Guia per a famílies Hora Blava



L'Hora Blava és l'espai inclusiu per a persones amb diversitat sensorial de la biblioteca L'Alzina. Cada divendres de 17h a 18h a l'espai infantil L'Aglà.



Niños complejos : guía esencial para educar a niños con TDAH, ansiedad, autismo, dificultades de aprendizaje y más

Taylor-Klaus, Elaine
Madrid : Urano, 2023

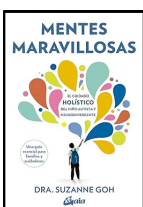
L'autora, experta i mare de tres joves amb necessitats complexes, ha creat aquesta guia per acompanyar i inspirar a mares i pares desorientats, esgotats o desesperats.



Autisme : un canvi de mirada

Caupena, Marta
Barcelona : Ediciones Carena, 2025

Aquesta guia neix amb la voluntat de trencar mites, oferir suport i transformar la manera com mirem i acompanyem aquests infants. Amb un enfocament pràctic i proper, ofereix eines concretes per a mestres, famílies i professionals.



Mentes maravillosas : el cuidado holístico del niño autista y neurodivergente

Goh, Suzanne
Móstoles : Gaia Ediciones, 2025

Un enfocament innovador i integral que combina un tractament mèdic òptim amb les estratègies més eficaces per millorar la cognició, la comunicació i el comportament.



Hijos neurodivergentes : entender, educar y acompañar

Benítez Cerezo, Elena
Barcelona : RBA, 2025

La doctora Elena Benitez, com a professional i mare de fills neurodivergents, aborda totes les qüestions que podrien plantejar-se en la criança d'infants amb condicions com el TDAH o els trastorns de l'espectre autista.



Ian tiene TDAH

Rodríguez Téllez, Rosa María
Carcaixent: Ed. Gusanillo, 2023
Un conte que ajuda els infants a comprendre millor el TDAH.

Fomenta l'empatia, l'amor familiar i promou l'autoacceptació.



Amor blau

Serrano, Anna
Barcelona : Kairat, abril de 2025
Amor Blau, és una eina d'acceptació i inclusió, per apropar-nos al món dels nens i nenes amb autisme, poder entendre les seves necessitats i fer que se sentin estimats.



Nicolás va a la biblioteca

Associació autisme BATA
Pontevedra : Kalandraka, 2025
Conte en Sistema Pictogràfic de comunicació.



El Meu cervell és així! : un llibre sobre la neurodiversitat

Gravel, Elise
Barcelona : Cruïlla, 2025
L'autora celebra la diversitat del pensament humà i demostra que, si entenem què sent i com aprèn cada persona, podrem connectar millor els uns amb els altres...



Im-perfecte

Aguirre, Zuriñe
Barcelona : Animallibres, 2023
Un conte que anima als lectors a ser imaginatius a l'hora de valorar-se i estimar-se tal com són. Tots som imperfectes perquè tots som diferents.



Biblioteca l'Alzina

C/Nostra Sra. de Montserrat, 30
Palau-solità i Plegamans
Tel. 935 188 652
b.palau-solita@diba.cat

Horari d'hivern

Dilluns, dimecres i divendres: de 15:30 a 20h.
Dimarts i dijous: de 9:30 a 13:30 i de 15:30 a 20h.
Dissabtes: de 9 a 13:30h.

Horari d'estiu*

Dilluns i dimecres: de 15:30 a 20h.
Dimarts i dijous: de 9:30 a 13:30 i de 15:30 a 20h.
Divendres: de 9:30 a 13:30h.

*Del 24 de juny al 10 de setembre.

 @biblioteca.alzina
 bibliotecaalzina

Més llibres al nostre catàleg: <https://aladi.diba.cat/>



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



**Diputació
Barcelona**

*Xarxa de Biblioteques
Municipals*