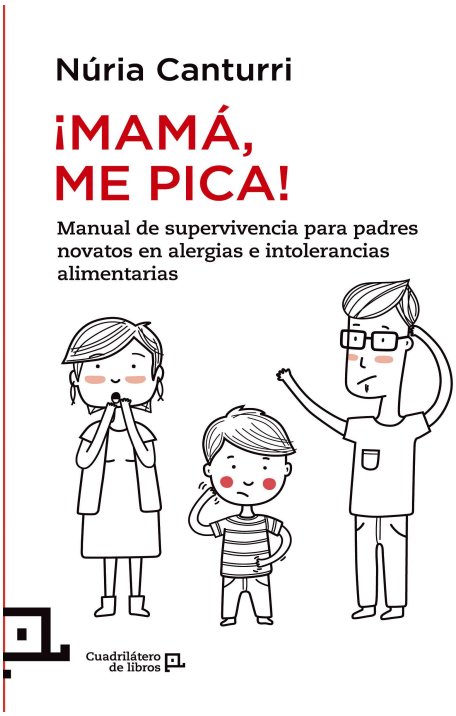
CRIANÇA, EDUCACIÓ, NUTRICIÓ, DISCIPLINA POSITIVA

LA BIBLIOTECA DE MARES I PARES

AMPA ELS AIGÜEROLS

Títols disponibles / Títulos disponibles

1. ¡Mamá, me pica! Manual de supervivencia para padres novatos en alergias e intolerancias a los alimentos (Núria Canturri)
2. Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional
3. Com participen mares i pares a l'escola? Diversitat familiar i d'implicació en educació – Marta Comas, Sandra Escapa i Carlos Abellán
4. Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen (Adele Faber y Elaine Mazlish)
5. Conciliar per educar (Esther Sánchez Torres. Amb les aportacions de Cristina Brullet, Dolors Comas d'Argemir, Miquel Martínez i Sara Pons)
6. Criando – Laura Estremera
7. Educar en el asombro – Catherine L'Ecuyer
8. Educar en verd. Idees per apropar els nens i les nenes a la natura -Heike Freire
9. Educar no és tan difícil – M. Jesús Comellas
10. El aprendizaje de la felicidad - CHRISTINE CARTER
11. El lleó jardiner – Elsa Punset
12. El mètode definitiu per tenir fills lectors - Joan Carles Girbés
13. En defensa de las vacunas – Carlos González
14. L'educació del talent: el paper de l'escola i el de les famílies - José Antonio Marina
15. La autoestima, un pasaporte para la vida - Germain Duclos
16. La nueva educación – César Bona
17. Mi niño no me come – Carlos González
18. Ni rabietas ni conflictos – Rosa Jové
19. Se me hace bola. Cuando no comen como queremos que coman – Julio Basulto
20. El tresor de l’Elna - Elena Ferreira



¡Mamá, me pica!

Manual de supervivencia para padres novatos en alergias e intolerancias a los alimentos

Autor: **Núria Canturri**

Nº páginas: **143**

Pau es un chico de quince años, alérgico a muchos alimentos (APLV, huevo, legumbres, marisco...). Este hecho cambió radicalmente la vida de toda la familia, que no ha podido bajar la guardia en ningún momento.

En este libro Núria Canturri, la madre de Pau, comparte sus experiencias, descubrimientos, recetas, reflexiones y soluciones prácticas:

· cómo proceder cuando a tu hijo se le detecta una alergia alimentaria,

· qué diferencia hay entre una alergia y una intolerancia,

· cómo cocinar para él y para la familia,

· cómo interpretar las etiquetas en el supermercado,

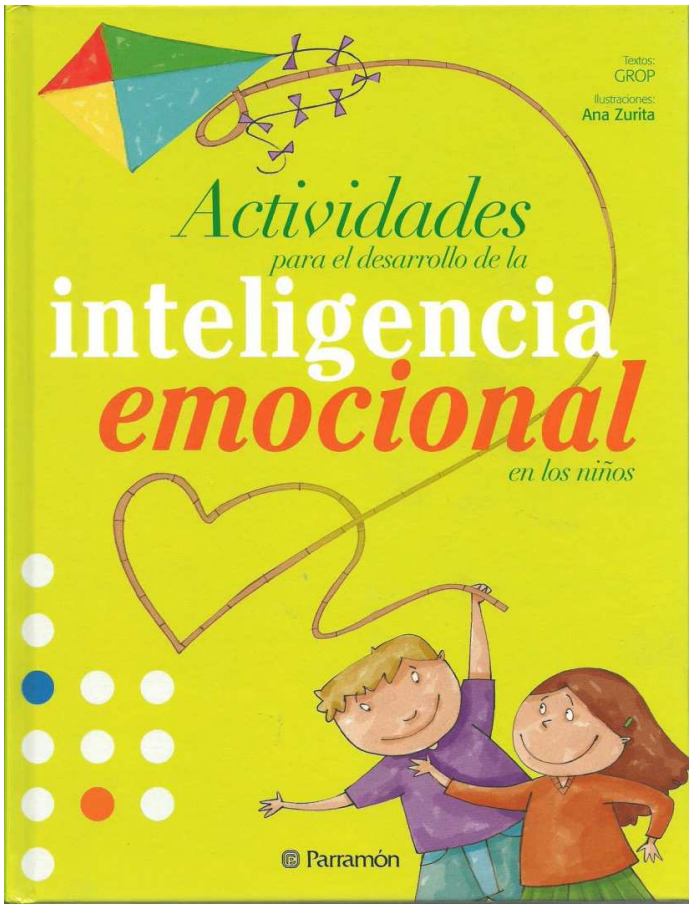
· qué instrucciones dar a la cocina de la escuela,

· cómo comer fuera de casa o cómo ir de colonias.

Consejos para convivir con las alergias y las intolerancias a los alimentos de tu hijo.

Con el asesoramiento del Dr. Carlos Pedemonte Marco, pediatra y alergólogo del Hospital de Niños de Barcelona.

Ilustraciones de: Wylma Blein



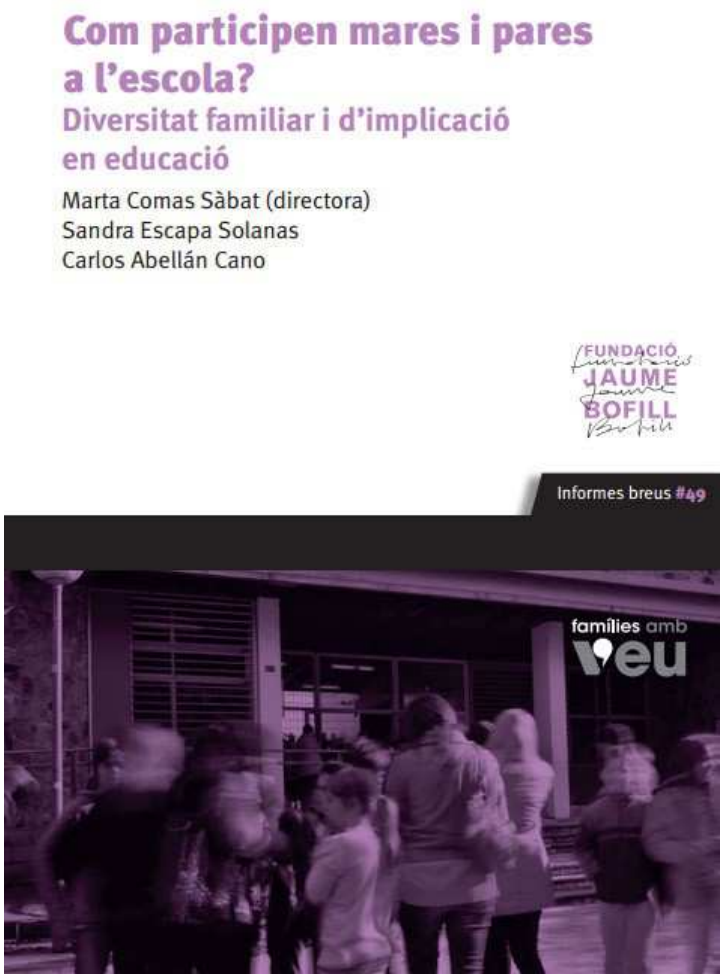
Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional

La **INTELIGENCIA EMOCIONAL** es uno de los aspectos más importantes de una persona.

Poseer INTELIGENCIA EMOCIONAL fomenta las relaciones con los demás y con uno mismo, mejora el aprendizaje, facilita la resolución de problemas y favorece el bienestar personal y social."

En esta obra se trabajan cinco bloques de competencias emocionales, uno por capítulo, en el que se proponen un buen número de actividades y ejercicios para ayudar a los educadores a desarrollar la inteligencia Emocional de los niños y de las niñas.

- **CONCIENCIA EMOCIONAL,**
- **REGULACIÓN EMOCIONAL,**
- **AUTONOMÍA EMOCIONAL,**
- **HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES.**
- **HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAREMOCIONAL**



COM PARTICIPEN MARES I PARES A L'ESCOLA?
Diversitat familiar i d'implicació en educació

Autors: Marta Comas Sàbat / Sandra Escapa Solanas / Carlos Abellán Cano
Nº pàgines: 129

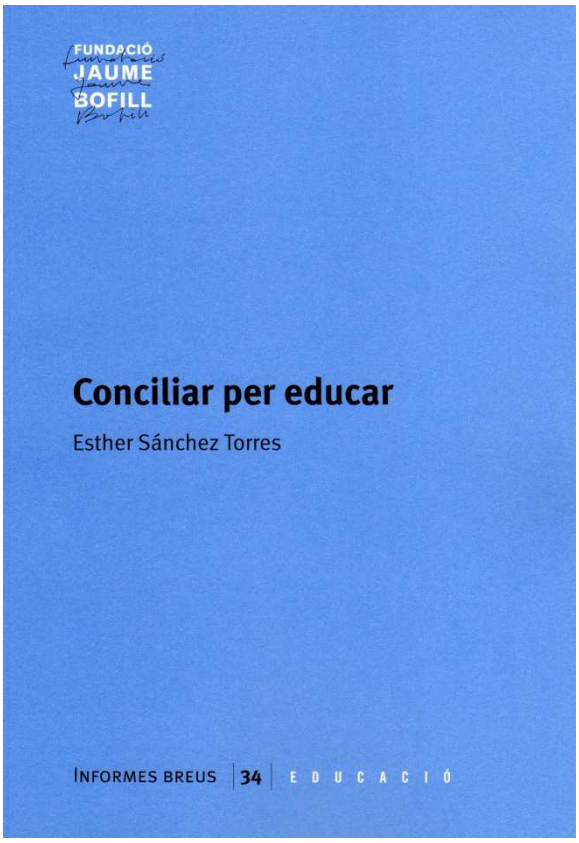
Per què participen les famílies a l'escola? Totes les famílies participen de la mateixa manera? Qui son els pares i mares més actius? Com es pot incentivar la seva participació?
A partir d'una enquesta a 1,500 famílies catalanes, aquest informe indaga les motivivacions i els obstacles de les famílies a l'hora de participar a l'escola.

Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen

Autor/a: Adele Faber y Elaine Mazlish
Nº de páginas: 256

Este libro en un éxito indiscutible por un motivo: sus técnicas dan resultado. Ofrecen métodos sólidos, cordiales y, por encima de todo, eficaces. Son medios innovadores para solventar problemas corrientes y ofrecen múltiples consejos para escuchar y comprender las preocupaciones de los hijos, fomentar la colaboración familiar sin agobiar a nadie, encontrar alternativas al castigo y ayudar a los hijos a construirse una imagen positiva de sí mismos. Las autoras son psicólogas y han publicado numerosos libros en el campo de la comunicación familiar.

Cómo ayudar a los hijos a afrontar sus sentimientos.
Cómo propiciar la colaboración.
Alternativas al castigo.
Cómo estimular la autonomía.
El elogio.
Cómo huir de los encasillamientos.



Conciliar per educar

Autor/s: Esther Sánchez Torres. Amb les aportacions de Cristina Brullet, Dolors Comas d'Argemir, Miquel Martínez i Sara Pons

Nº de pàgines: 110

Descripció: El paper i la implicació de les famílies en l'acompanyament de l'escolaritat dels fills i filles és determinant en l'èxit educatiu. Amb aquest informe volem obrir una nova línia de reflexió en què la conciliació tingui com a eix de referència l'educació dels fills i filles, i de la qual en derivi una sinèrgia entre el món educatiu, l'empresarial i l'esfera familiar.

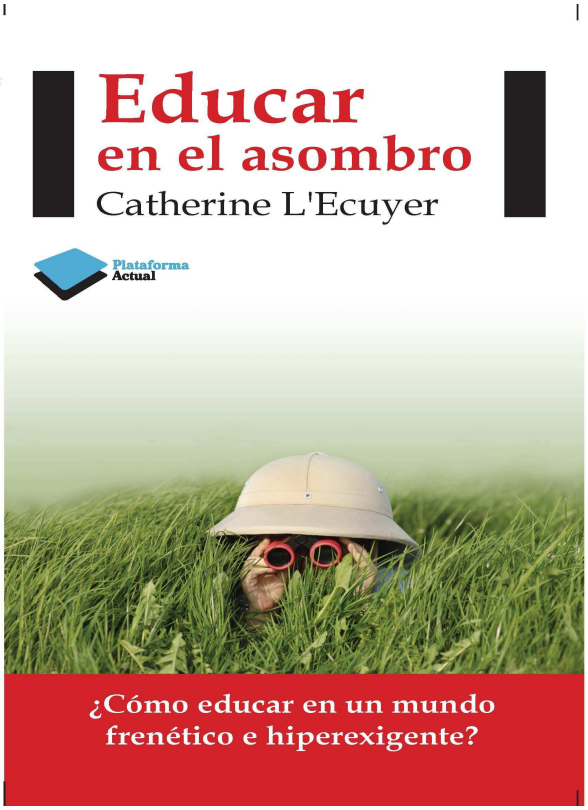
Criando

Autor/a: Laura Estremera

Nº páginas: 94

Podéis además descargarlo de manera gratuita en éste enlace

"Con este libro, espero poder compartir con vosotros otra forma de ver al niño, otra forma de ver la crianza, sentir esa relación con los hijos como algo especial y mágico. Implicaros de forma activa en su crecimiento y desarrollo, disfrutar junto a ellos, disfrutar todos juntos y sobre todo ser felices." Laura Estremera



Educar en el asombro

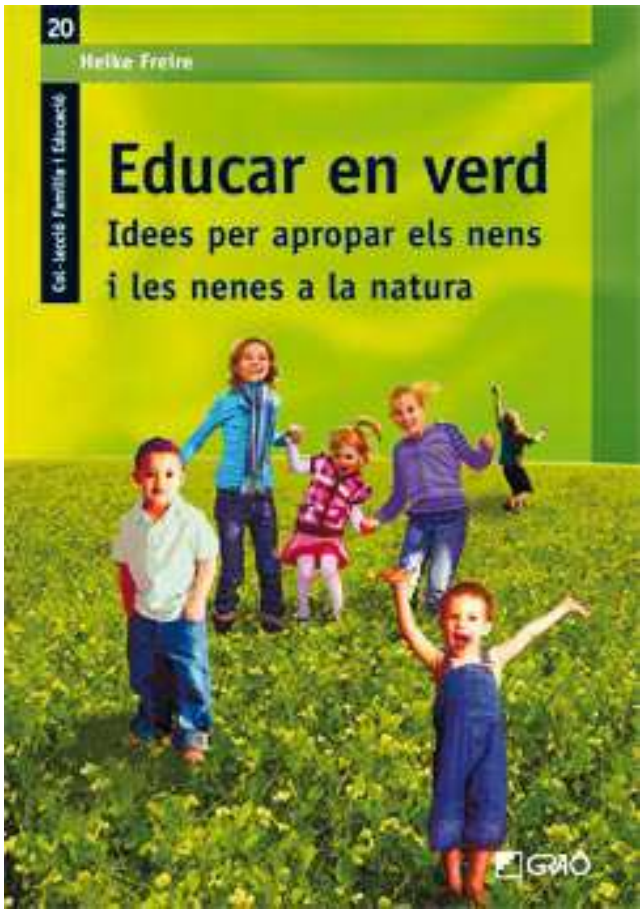
Autora: Catherine L'Ecuyer

Nº páginas: 182

¿Cómo lograr que un niño, y luego un adolescente, sea capaz de estar quieto observando con calma a su alrededor, capaz de esperar antes de tener, capaz de pensar, con motivación para aprender sin miedo al esfuerzo?

Los niños crecen en un entorno cada vez más frenético y exigente que, por un lado, ha hecho la tarea de educar más compleja, y, por otro, los ha alejado de lo esencial. Para su éxito futuro vemos necesario programarlos para un sinfín de actividades que los están apartando del ocio de siempre, del juego libre, de la naturaleza, del silencio, de la belleza. Su vida se ha convertido en una verdadera carrera para salvar etapas, lo que les aleja cada vez más de su propia naturaleza. Muchos niños se están perdiendolo mejor de la vida: descubrir el mundo, adentrarse en la realidad. Un ruido ensordecedor acalla sus preguntas, las estridentes pantallas saturan sus sentidos e interrumpen el aprendizaje lento de todo lo maravilloso que hay que descubrir por primera vez.

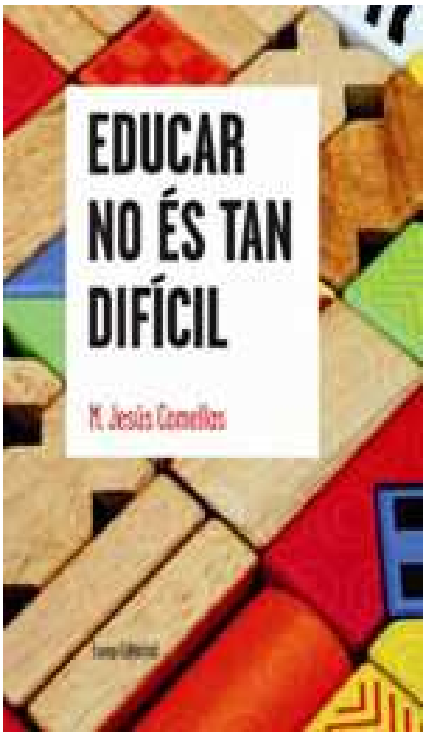
Educar en el asombro es replantear el aprendizaje como un viaje que nace, desde el interior de la persona, una aventura maravillosa facilitada por una consideración profunda de lo que reclama la naturaleza del niño, como el respeto por su inocencia, sus ritmos, su sentido del misterio y su sed de belleza.



Educar en verd. Idees per apropar els nens i les nenes a la natura

Autor/a: Heike Freire
Pàgines: 148

Els nens i nenes d'avui passen la major part del seu temps en espais tancats, asseguts, mirant una pantalla i, pràcticament, ja no gaudeixen de moments de joc autònom a l'aire lliure. La seva creixent aïllament del món natural s'intenta compensar amb un excés de productes i tecnologia que suplanten als éssers de la natura. Els nens necessiten la natura. Se senten espontàniament atrets per ella i, en el seu contacte, es desenvolupen de manera més saludable a tots els nivells: físic, emocional, mental, social i espiritual. Estar a l'aire lliure, en interacció directa amb la vida, hauria de ser reconegut (i exercit) com un dret fonamental de la infància, en les nostres societats.



Educar no es tan difícil

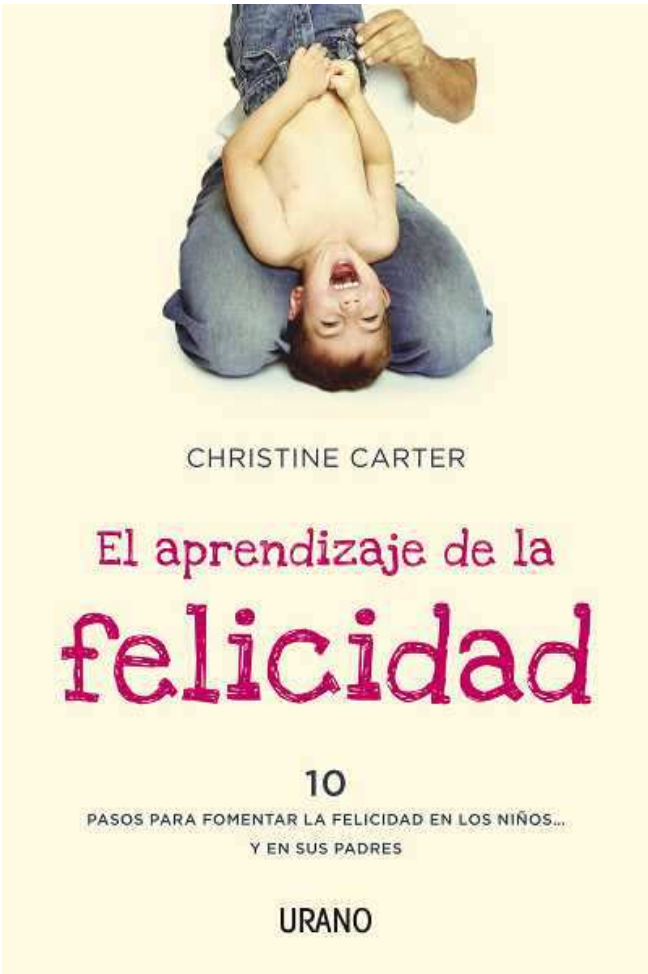
Autora: M. Jesús Comellas

Nº pàgines: 222

Lluny de la provocació, el títol d'aquest llibre recull de manera fidel el que hi defensa l'autora: eduquem a cada moment, des que sona el despertador al matí i diem als fills “Bon dia!” o “Apa, afanya't!” fins que arriba la nit. Cal que reivindiquem el dret moral d'educar i siguem capaços d'exercir-lo.

M. Jesús Comellas articula el discurs al voltant de tres eixos: el grup familiar com a nucli d'estimació i, per tant, on resideix l'autoritat per educar; el que podem exigir a la canalla quan practiquem la responsabilitat d'educar; i les reaccions que podem esperar-ne, en funció de cada edat, durant aquest procés de creixement i de maduració.

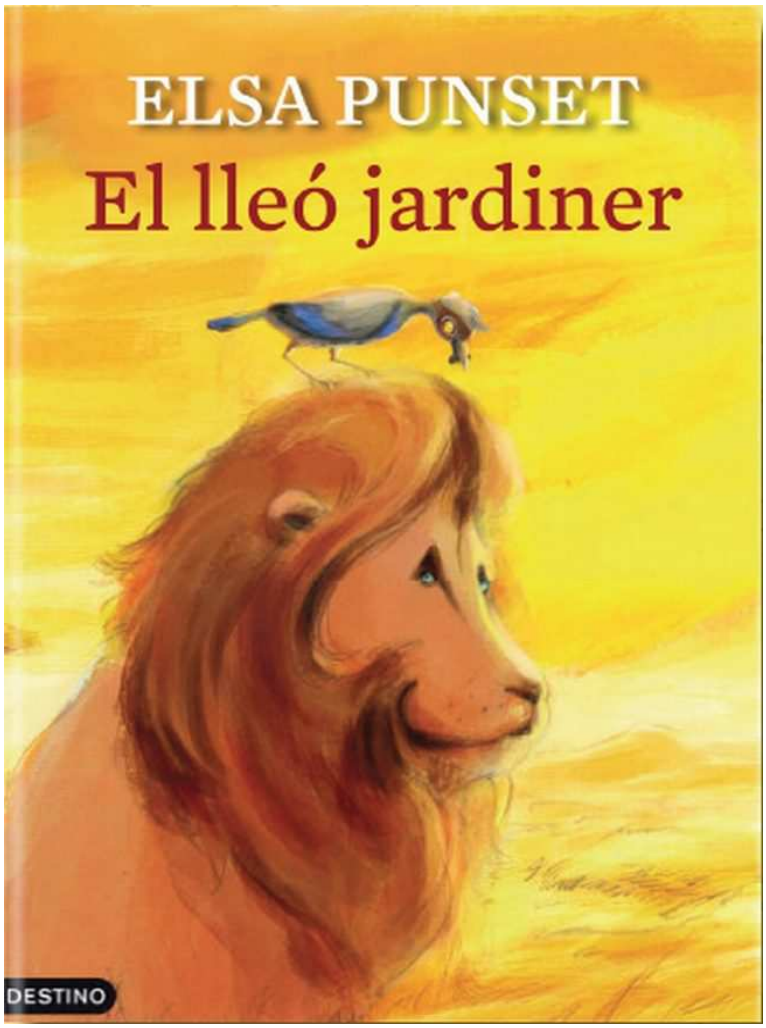
Educar és donar oportunitats d'experimentar i d'equivocar-se. Educar és ensenyar a viure.



El aprendizaje de la felicidad

Autora: **Christine Carter**

¿Qué deseamos para nuestros hijos, por encima de todo? Felicidad, naturalmente! Pero ¿sabemos en qué consiste la dicha? ¿Fomenta nuestra cultura la felicidad o más bien la obstaculiza? ¿Están reñidos el éxito y la alegría de vivir? ¿Qué valores debemos transmitir a los jóvenes para que sean dichosos? En suma, ¿cómo criar niños felices? El aprendizaje de la felicidad, de la socióloga Christine Carter, ha sido definido como el libro de crianza infantil por excelencia. Basándose en principios científicos demostrados, la autora nos revela el secreto para garantizar a los niños de cualquier edad no s lo una infancia feliz sino también una vida plena en la edad adulta: inculcarles aquellas cualidades que enriquecerán su experiencia, como la seguridad, la gratitud y el optimismo. Un libro para leer y releer, empapado de inteligencia, empatía y sentido del humor, cuya sabiduría los niños -y sus padres- agradecerán de por vida.



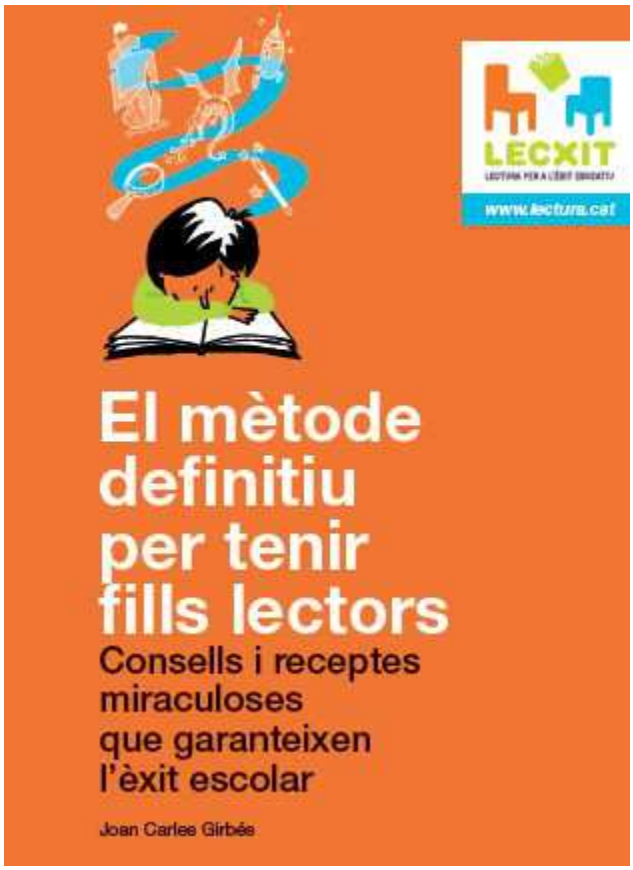
El lleó jardiner

Autora: Elsa Punset

Nº pàgines: 91

A un costat, un ocell, llest i independent, decidit -com cada any- a passar l'hivern boreal a la infinita planura africana. A l'altre, un lleó, amb els ulls blaus com el mar i un cor gegant, instal·lat sota el mateix arbre on es troba el niu de l'ocell. Superat el recel inicial, tot dos s'adonen que la seva convivència està plena d'avantatges: el lleó manté lluny de l'arbre micos i serps, i l'ocell li treu les paparres al lleó. I es fan amics. Tan amics, que el lleó se sentirà amb forces per compartir amb l'ocell el seu secret més gran...

Creus que dos estranys poden ser amics?

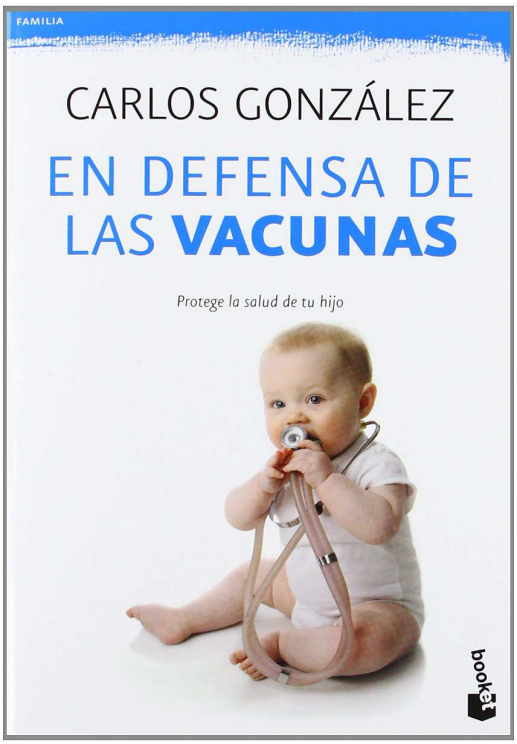


El mètode definitiu per tenir fills lectors

Autor: Joan Carles Girbés

Nombre de pàgines: 26

Descripció: Guia per ajudar pares i mares en l'engrescadora tasca de fomentar l'hàbit lector dels infants. Presenta quatre passos bàsics per transmetre, amb calma i sense angoixes, la passió lectora. Publicada en el marc del programa LECXIT de la Fundació Jaume Bofill i La Caixa. (www.lectura.cat)



En defensa de las vacunas. Protege la salud de tu hijo

Autor: Carlos González
Nº páginas: 347

Protege a tu hijo de las enfermedades.

En este nuevo libro, el pediatra Carlos González desmonta con su habitual ironía los argumentos de quienes están en contra de las vacunas, y anima a los padres a no dejarse engañar y a seguir protegiendo la salud de sus hijos. La vacunación, afirma, es una de las prácticas médicas que más sufrimiento, dolor y muerte han evitado. La historia de las vacunas es la historia de la lucha contra enfermedades que durante siglos se han cobrado un terrible tributo en vidas humanas.

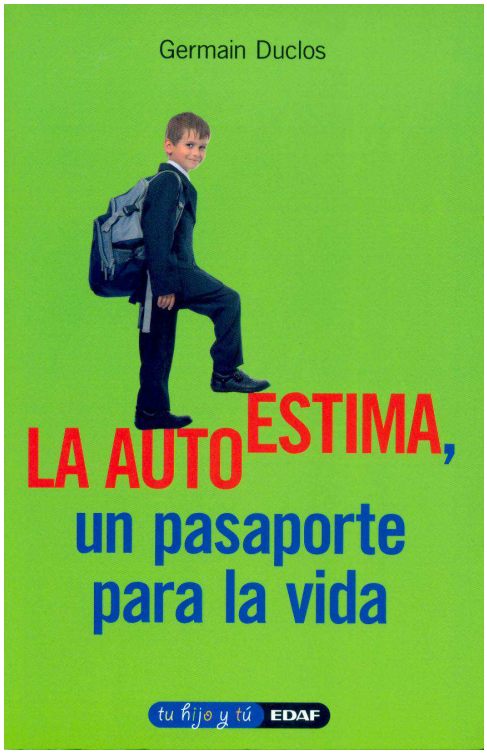
El pediatra Carlos González es el responsable de uno de los consultorios de la revista Ser Padres, donde responde dudas sobre la crianza de los hijos. Es fundador y presidente de la Asociación Catalana Pro Lactancia Materna (ACPAM) y ha escrito diversos libros que son manuales de referencia para la crianza natural.

L'educació del talent: el paper de l'escola i el de les famílies

Autor/s: José Antonio Marina

Nº de pàgines: 12

Descripció: En una societat del coneixement, la principal riquesa de les nacions ja no és el territori, ni la població, ni les matèries primeres, ni el capital: és el talent.
Es pot generar el talent? Sí. Amb educació. Abans de l'educació, les persones només tenen biologia. Per aconseguir talent cal formar en intel·ligència emocional i executiva.



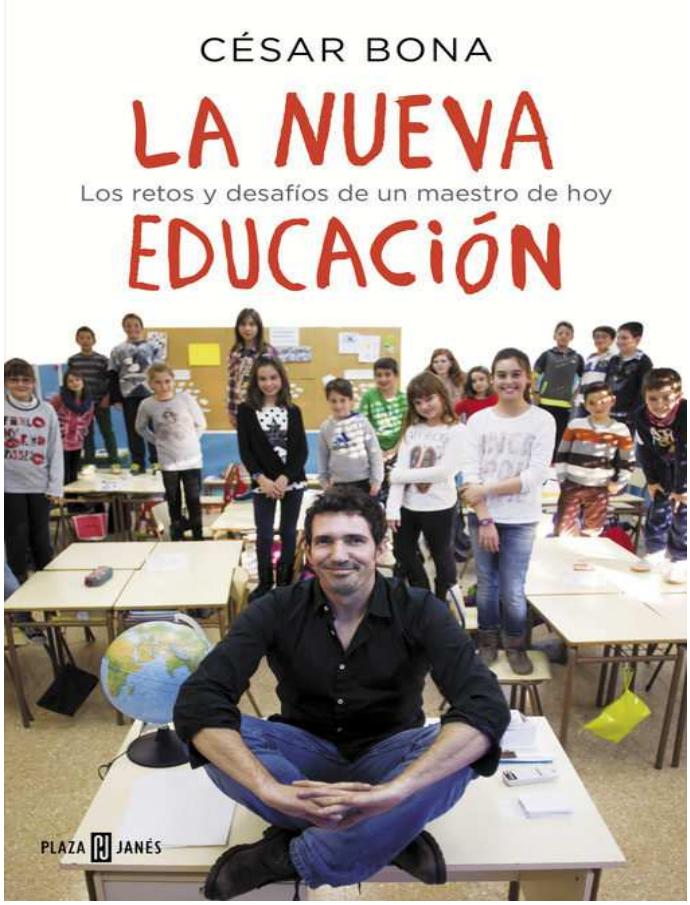
La autoestima, un pasaporte para la vida

Autor: Germain Duclos

Nº de páginas: 222

Muchos de los problemas tanto de adultos como de niños derivan de una mala imagen de sí mismos, de ahí la importancia clave de la autoestima en al vida. **Fortaleciendo la autoestima** les damos la mejor herramienta posible para la vida y por eso Germain Duclos, psicopedagogo y logopeda, titula de este modo su libro sobre ella definiéndola como un pasaporte para la vida.

Todavía no somos conscientes del todo de la **importancia** fundamental de este aspecto de la vida y de lo mucho que influye en un desarrollo sano. De hecho, muchos de los problemas de los adultos derivan precisamente de la infancia y de una educación en la que no se ha priorizado algo tan necesario como es la autoestima para transitar por la vida seguro y con confianza y poder aplicarlo a todas las esferas que componen nuestra existencia: familiar, laboral, relaciones sociales… El libro se dirige a **padres y educadores** que deseen favorecer el desarrollo de la autoestima en los niños: un reto que de llevarse a cabo puede representar la herencia más preciada y válida para nuestros hijos



La Nueva Educación. Los retos y desafíos de un maestro de hoy

Autor: César Bona

Nº pàginas: 267

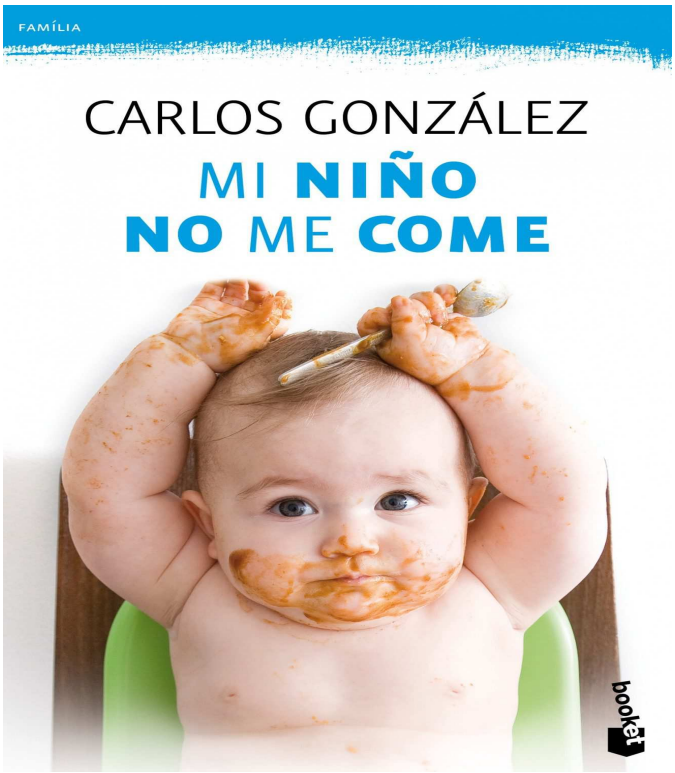
Cada niño es un universo. Todos son extraordinarios y no basta con llenarles la cabeza de datos, sino que hay que facilitarles herramientas como conocimiento, empatía, sensibilidad y resiliencia para que puedan salir fortalecidos de las situaciones adversas. Deben saber que si se proponen algo y luchan por ello, pueden conseguirlo, y que de ellos depende que el mundo sea un lugar mejor.

César Bona, uno de los cincuenta mejores maestros del mundo según el Global Teacher Prize, el llamado Premio Nobel de los profesores, nos aclara en este libro que ser maestro no es acomodar a los alumnos a unos planes de estudio: todo educador debe adaptarse al motor imparable y entusiasmo de un niño. Hay que motivarles, estimular su creatividad y aguijonear su curiosidad; porque ellos no son sólo los adultos del mañana: son habitantes del presente.

En primera persona, César Bona relata anécdotas, nos cuenta los momentos clave en su vida que le conviertieron en el maestro que es en la actualidad, y nos muestra que la metodología de enseñanza más efectiva es implicarse con los alumnos. Porque el educador es un ser privilegiado que puede impartir y compartir sus conocimientos en tribu.

¿Por qué ya no son tan importantes los libros de texto? ¿Por qué hay que relativizar la importancia de los deberes? ¿Por qué se debe educar en empatía? ¿Por qué la educación debe estar por encima de todos los gobiernos? *La nueva educación* es el testimonio sincero y valioso de un maestro de hoy.

Porque otra educación es posible.



Mi niño no me come
Consejos para prevenir y resolver el problema

Autor: Carlos González
Nº páginas: 222

La guía que necesitas para que tus hijos coman sin problemas.

¿Qué pasa cuando el niño cierra la boca, gira la cabeza y se niega a comer ni una cucharadita más? Esta situación ilustra la tesis central de este libro: la inapetencia es un problema de equilibrio entre lo que un niño come y lo que su madre espera que coma. Jamás hay que obligarlo.

El niño sabe muy bien lo que necesita.

Huyendo de los tópicos sobre el tema, el pediatra Carlos González, fundador y presidente de la Asociación Catalana Pro Lactancia Materna, desdramatiza el problema y , proporcionándonos claras pautas de conducta, tranquiliza a aquellas madres que sufren porque creen que su hijo no come correctamente.

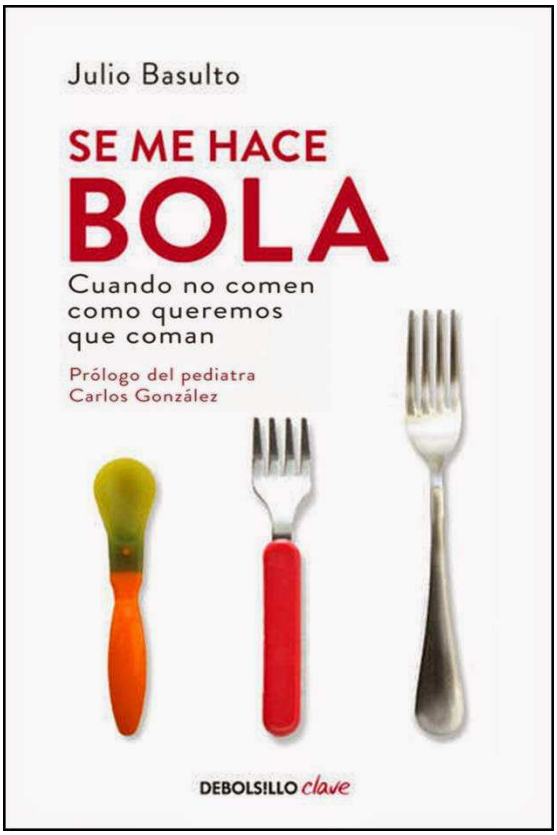
Ni rabietas ni conflictos

Autora: Rosa Jové

Nº de páginas: 304

Cuando un niño está enojado o irritable, lo que busca es satisfacer sus necesidades no cubiertas. Esas rabietas que a tantos padres desesperan no son sino las ideas propias del niño enfrentadas a los deseos de sus padres: no entiende lo que pasa, se ofusca y estalla emocionalmente. Conforme crece, estas rabietas se pasan pero los conflictos familiares siguen formando parte de la convivencia. Para **Rosa Jové**, con estas reacciones un niño camina hacia su independencia y la defensa de sus propias ideas. Se trata de una etapa que es preciso pasar y que los padres deben aceptar y entender, sin recurrir a los castigos, porque de lo contrario contribuirán a hacer crónico un problema que tiene fecha de caducidad.

La autora de *Dormir sin lágrimas* y *La crianza feliz* -ambos publicados con mucho éxito por esta editorial- va más allá y nos ofrece también soluciones definitivas para los problemas de comportamiento hasta los 12 años.



Se me hace bola. Cuando no comen como queremos que coman

Autor: Julio Basulto

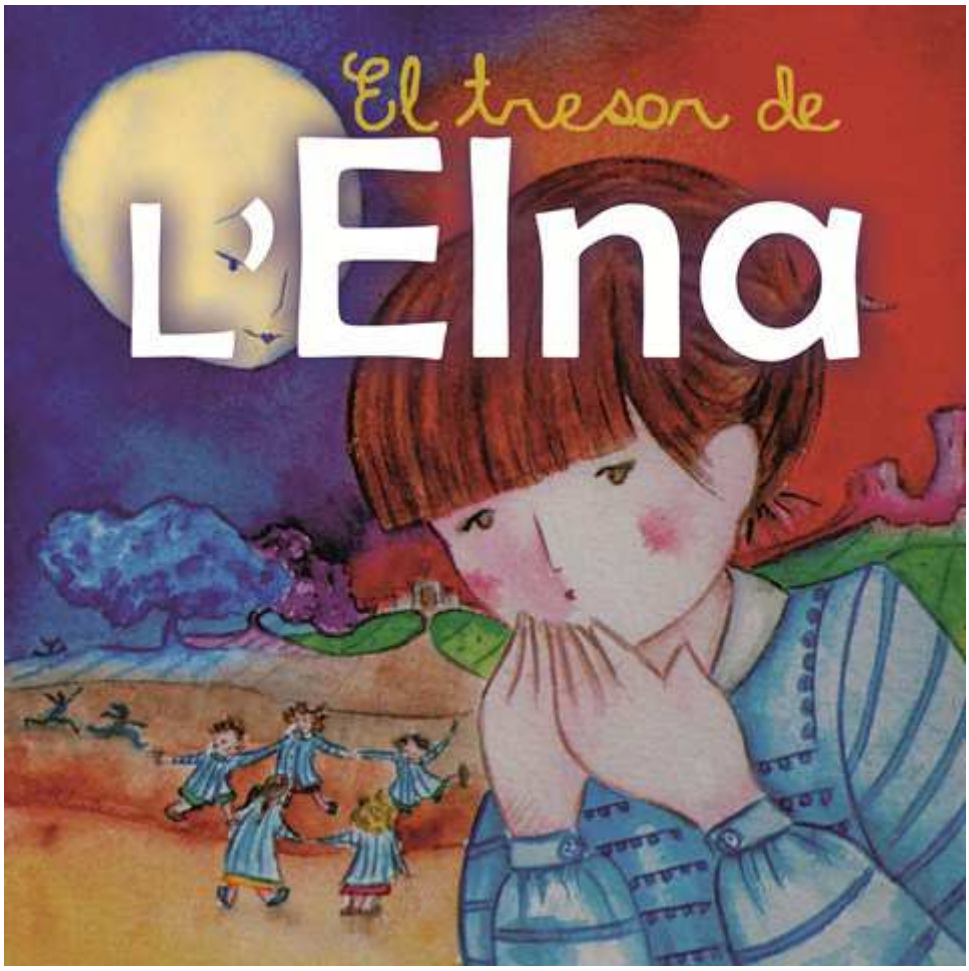
Nº páginas: 254

Un enfoque diferente de la alimentación infantil para que la hora de la comida sea un momento feliz para niños y adultos.

Utilizando una visión holística de la alimentación y analizándola desde diferentes prismas, Julio Basulto ha escrito una guía sencilla y efectiva, a la vez que científicamente documentada, para que los niños se alimenten de forma saludable. No se trata de “inculcar”, “coaccionar” o “imponer”, sino de incorporar dentro de casa un patrón de dieta sana para que nuestros hijos aprendan con el ejemplo. Además, este manual responde con rigor y cercanía a todas las dudas sobre alimentación que pueden tener los padres hoy en día.

¿Qué hacer cuando nuestro hijo come menos de lo que querríamos? ¿Debemos demorar la incorporación de alimentos potencialmente alergénicos? ¿Cómo lidiar con la atractiva y omnipresente oferta de alimentos superfluos y procesados? ¿Qué hacer para prevenir la cada vez más frecuente obesidad infantil?

Una obra indispensable en el hogar.



El tresor de l'Elna

Text: Elena Ferreira

Il·lustració: Marta Navales

L'Elna té set anys i li costa dir NO! Això fa que l'Elna acabi fent coses que no vol fer. Però la nit del seu aniversari, la lluna li mostrarà a l'Elna que, al seu interior, hi ha un tresor que la pot ajudar.

El conte *El tresor de l'Elna* és la primera part del projecte *Obre els ulls*, que ha iniciat l'Associació Àmbar amb la finalitat de combatre el maltractament infantil. Aquest projecte té la voluntat que es comenci a parlar dels diferents tipus d'abús existents, així com la detecció, prevenció i intervenció. L'objectiu principal, però, és poder donar les eines i els recursos adequats als nens que estan patint algun tipus d'abús i també als que no els estan patint actualment i així poder-los evitar en un futur. Els beneficis del llibre aniran destinats íntegrament a oferir tallers de prevenció a les escoles, assessorament i tractament a persones víctimes de maltractament.