



General | Irene Ramentol / Alba Carreres | Actualitzat el 15/04/2024 a les 07:00

# 9 lectures imprescindibles sobre criança per aquest Sant Jordi

*Un recull de novetats editorials que t'encantaran*

[inicicentrareport] **Sant Jordi** és sempre per a aquelles persones que estimem el món dels llibres. Per aquest Sant Jordi, doncs, algunes propostes acabades de sortir del forn i que ens parlen de **criança**, maternitat i **paternitat** en les seves diverses mirades i esferes. Arribar a ser mare o pare no sempre és fàcil.

D'això ens en parla Maria Climent en el llibre que us recomanem. I un cop ja som mares i pares n'hem d'aprendre. Com explica Joan Turu. De fet, és un aprenentatge al llarg de la vida, viu i en constant transformació.

Aquestes **lectures** acompanyaran el vostre procés de criança. Com sempre són aquestes però podrien ser unes altres, perquè n'hi ha moltes, tantes com mirades hi poden haver respecte a la maternitat i a la paternitat.

Desitgem que en gaudiu i que tingueu un Sant Jordi ple i entre **llibres!**

[lecturescrianca][intext2]

## "Criar amb humor" - Alba Carreres (Penguin Llibres)

Ser mare o pare no és fàcil i els nens i nenes no venen amb un manual d'instruccions sota del braç. Amb aquest llibre podràs trobar respostes al procés i a l'experiència mapaternal.

Alba Carreres, creadora de **Criar.cat**, explica amb molt d'humor l'aventura de ser pares i mares, perquè riure és molt sa, com també compartir dubtes, incerteses, pors? al voltant d'aquesta aventura trepidant i intensa que hem iniciat en tenir un fill/a. Un gran llibre que recull tot el que et cal saber per a una criança conscient. Divertit i necessari.

[tornarindex]

## "Criar i jugar" - Elisenda Pascual Martí (Ara Llibres)

Sostenir els infants perquè facin el seu camí amb confiança i alegria és una tasca estimulante, plena de descobriments i reflexions. Aquest llibre ens dona eines per acollir els nostres fills i filles tal com són i estimar l'essència que els fa especials i únics.

Com podem atendre les seves necessitats? Com posem límits amb amor? Com adaptem el nostre ritme als seus processos? Com els ajudem a gestionar les emocions? La psicòloga Elisenda Pascual, especialista en criança respectuosa i acompanyament familiar, proposa enfocar-



---

ho des de la comunicació, la vivència compartida i l'acceptació. En aquest llibre, ens ofereix orientació i activitats per practicar la criança en un espai lúdic, comprensiu i seguir i fer que sigui una apassionant experiència de creixement per a tota la família.

[tornarindex]

"Aprenent de pare" - **Joan Turu** (Editorial Bindi Books)

Joan Turu combina text, reflexió, experiències? amb unes il·lustracions que -com sempre- són essència Turu. En aquest llibre evoca les seves reflexions, dubtes, pors, pensaments i tot allò que ha passat per la seva ment durant els set anys que fa que és pare. Viure la paternitat des de la seva complexitat, pensant i repensant el paper que tenim, vivències humanes, reals i sinceres.

Turu té la virtut de posar sobre la taula un seguit de temes que de ben segur que moltes ens hem plantejat en algun moment. Si sou fans de Joan Turu, no us decebrà.

[tornarindex]

"Mai és una paraula molt lletja" - Maria Climent (Ara Llibres)

De les entranyes de Maria Climent viurem una muntanya russa emocional i plena d'hormones, patiment i pors. Ella ens parla del seu procés de cerca d'un/a fill/a i de la seva llarga travessia fins a la maternitat. Un tema encara silenciats que ella, amb valentia, anomena i comparteix.

Un llibre inspirador que barreja la narració personal i l'assaig, que desmunta estigmes i trenca tabús i que vol aconseguir que la infertilitat deixi de percebre's com a un problema de les dones i sigui un problema global. Un testimoni majúscul, un diari personal proper i meravellós, malgrat tot.

[tornarindex]

"La mare que t'ha parit" - Elisenda Soriguera (Penguin Llibres)

Com encara la criança una mare debutant? En algun moment es deixa de patir fora de mida? Com es gestiona la càrrega mental? Es torna a dormir, algun dia? Aquest dietari narra les peripecies d'una mare inexperta amb el seu primer fill.

En aquesta gran estrena, descobreix que ser mare es viure en una contradicció constant: passar del riure al plor en un tres i no res, voler transmetre valentia i alhora prudència, desitjar no desprendre's en cap moment de la criatura i al mateix temps no voler-la veure durant hores. Així doncs, enten que, per sobreviure a aquest terrabastall vital, es indispensable posar-hi humor, molt d'humor. I, per descomptat, una bona sobredosi d'amor.

[tornarindex]

"Els hàbits que els faran feliços" - Alba Castellvi Miquel (Angle Editorial)



---

En preguntar a les famílies què voldrien per als seus fills, la resposta sol ser «que siguin feliços». Alba Castellvi ens proposa una sèrie d'hàbits que els ajudaran a ser persones segures, espavilades i autònomes. Hàbits que els donaran la capacitat de relacionar-se de manera feliç amb ells mateixos i amb tot allò que els envolta.

A partir de més de 30 propostes concretes i realitzables, Castellvi ens dona eines per fer que la nostra vida quotidiana en família sigui educativa de manera senzilla, cordial i agraïda. Construïnt amb els infants i adolescents nous hàbits de disciplina, seguretat, comunicació i relació amb els altres farem d'ells, sens dubte, persones assertives, capaces de construir solucions creatives davant les dificultats i felices.

[tornarindex]

### "Totes les lactàncies molen" - Mireia Serra i Saioa Baleztena (Ara Llibres)

Aquí teniu una guia i manual imprescindible. Un llibre que cura, i molt. Perquè parla de la lactància respectuosa i fora de culpes. Recull diferents realitats i experiències, aporta informació, recull diferents models de lactància i inclou recursos, consells i pautes per fer la lactància més fàcil.

Mireia Serra i Saioa Baleztena, col·laboradora de **Criar.cat**, han fet una feina increïble. Han recollit experiències, les han nodrit, han fet un treball de divulgació i informació que ara tenim la sort que ens comparteixin des de l'amor i la vindicació.

[tornarindex]

### "Maternar a voces" - Marta Fernández (Libros del Nido)

Un llibre preciós on l'autora fa un recorregut per les diferents etapes de la maternitat: el desig, la cerca, la gestació, el postpart?. Etapes en què aporta testimonis reals de mares a qui ha entrevistat per tal d'escriure el llibre.

Un recull de veus que et fan veure que no estàs sol/a en el procés de criar. Un text deliciós i molt necessari sobre la maternitat i el camí cap a aquesta.

[tornarindex]

### "Lactancia y trabajo: cómo volver sin morir en el intento" - Alba Padró (Grijalbo)

En aquest manual, més necessari que mai, Alba Padró no només ofereix recursos, testimonis i tota la informació possible perquè puguis bregar amb la tornada a la feina, sinó que demostra el que és difícil, si no impossible, de la conciliació familiar.

Perquè, a més d'haver de demostrar que segueixes sent la mateixa a la feina, tu, mare, t'enfrontes a dubtes, preguntes i pors.

[tornarindex]



---

[ficentrareport]