



General | Gerard de Josep | Actualitzat el 17/12/2021 a les 07:00

Contes per explicar la salut mental als infants

9 títols que parlen de la depressió, el trastorn bipolar, l'angoixa, l'ansietat i la por

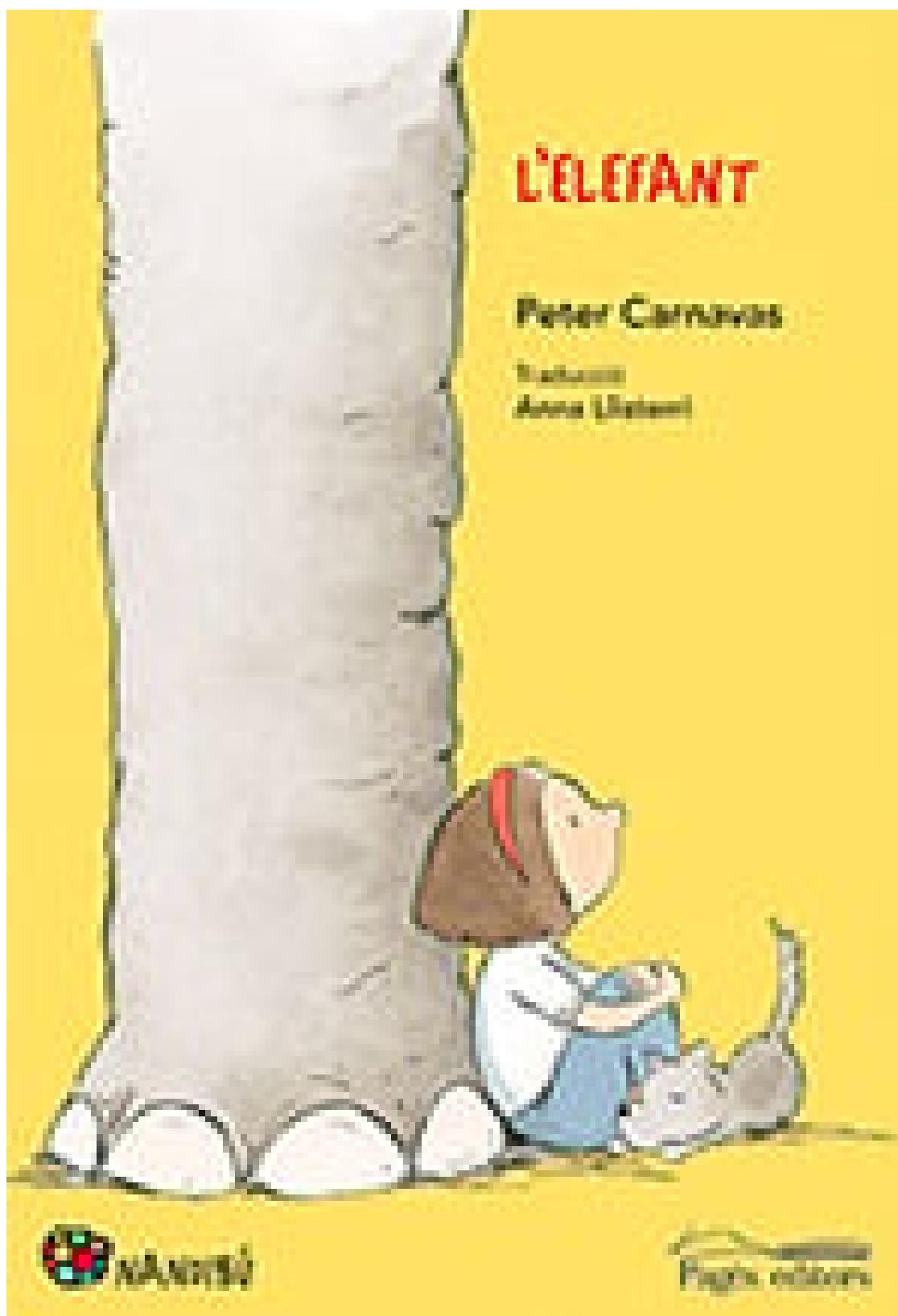
[inici centrareport] La **depressió**, l'**angoixa**, l'**ansietat** o les **por**s **invalidants**, com la claustrofòbia, per exemple, poden ser emocions difícils de comprendre i gestionar per als més petits. La **salut mental** és un tema tabú en la infància, tant si afecta els adults del seu entorn com a ells mateixos.

Un cop més, els contes ens ofereixen una via de comunicació inigualable per **parlar** d'aquests temes amb els més petits, per explorar-ne les **emocions** i **sentiments** i per treballar-los per ajudar-los a sentir-se més **segurs**, **tranquils** i **feliços**.

Amb aquest recull de llibres mostrem algunes opcions per parlar de salut mental amb les criatures.

[ContesSalutMental21]

1. "L'elefant" de Peter Carnavas. Tema: depressió



El pare de l'Olive té una **tristesa** tan gran que ella se l'imagina com un enorme **elefant** que el segueix a tot arreu. Amb l'ajuda de l'avi i del seu amic Arthur, l'Olive buscarà la manera que

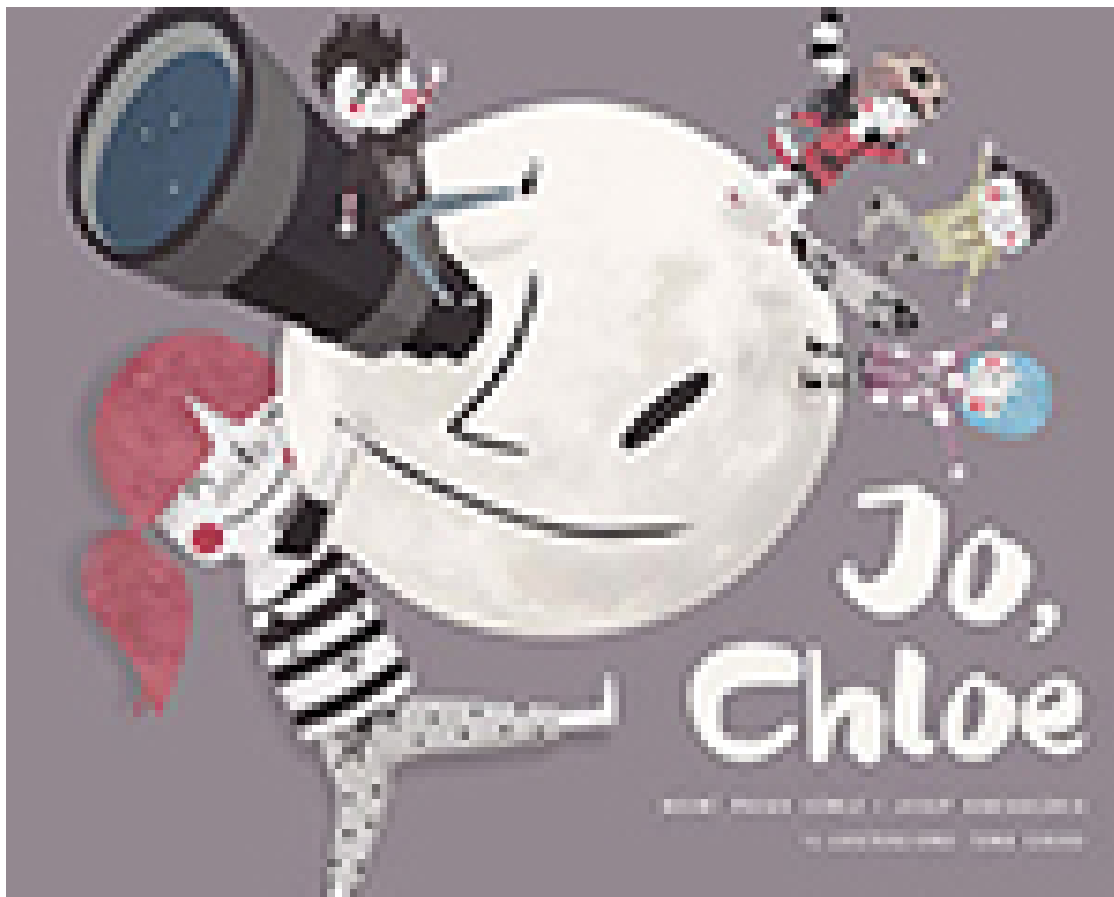
aquella bèstia tan grossa i pesada se'n vagi. Un llibre per llegir en família que ens mostra l'**empatia** i la **resiliència** de la seva protagonista, i la capacitat de trobar alegria allà on no n'hi ha. [tornarindex]

2. "Els dimarts, el meu tiet i els extraterrestres" de Dídac Micaló. Tema: trastorn bipolar



Aquest és un llibre per ajudar els adults a explicar què és el **trastorn bipolar** a nens i nenes **a partir de 7 anys**. La manera com el protagonista explica les experiències que viu amb el seu tiet, afectat per aquest trastorn, juntament amb les il·lustracions de **Roger Ballabrera**, converteixen la lectura en un viatge emotiu, divertit i ple de màgia. [tornarindex]

3. "Jo, Chloe" de Noemí Prous i Josep Santaulària. Tema: salut mental



Les coses es poden mirar des de molts **punts de vista**. Ens col·loquem una espècie d'ulleres que ens fan veure el món de certa manera i construïm les nostres pròpies creences, de vegades limitants. La Chloe està molt **trista** per la **separació dels seus pares**. La nit de Sant Joan, s'apareixen als seus somnis quatre nous amics: la Blanca, la Frida, el Bru i el Joel, cadascun amb un caràcter ben diferent, però que l'ajudaran a **acceptar la situació** i mostrar-li altres punts de vista.

[tornarindex]

4. "No vull separar-me de la meva mare" de Dinah Levy. Tema: ansietat per separació



Separar-se de la mare no és gens fàcil, encara que anar a l'escola pugui ser divertit. El petit protagonista d'aquesta història té **ansietat** quan pensa a separar-se de la mare, i per això ella li explicarà el secret del **fil invisible** que uneix els seus cors, i que es pot fer tan llarg com faci falta. Una història emotiva per ajudar a tots els nens que tenen por a la separació.
[tornarindex]

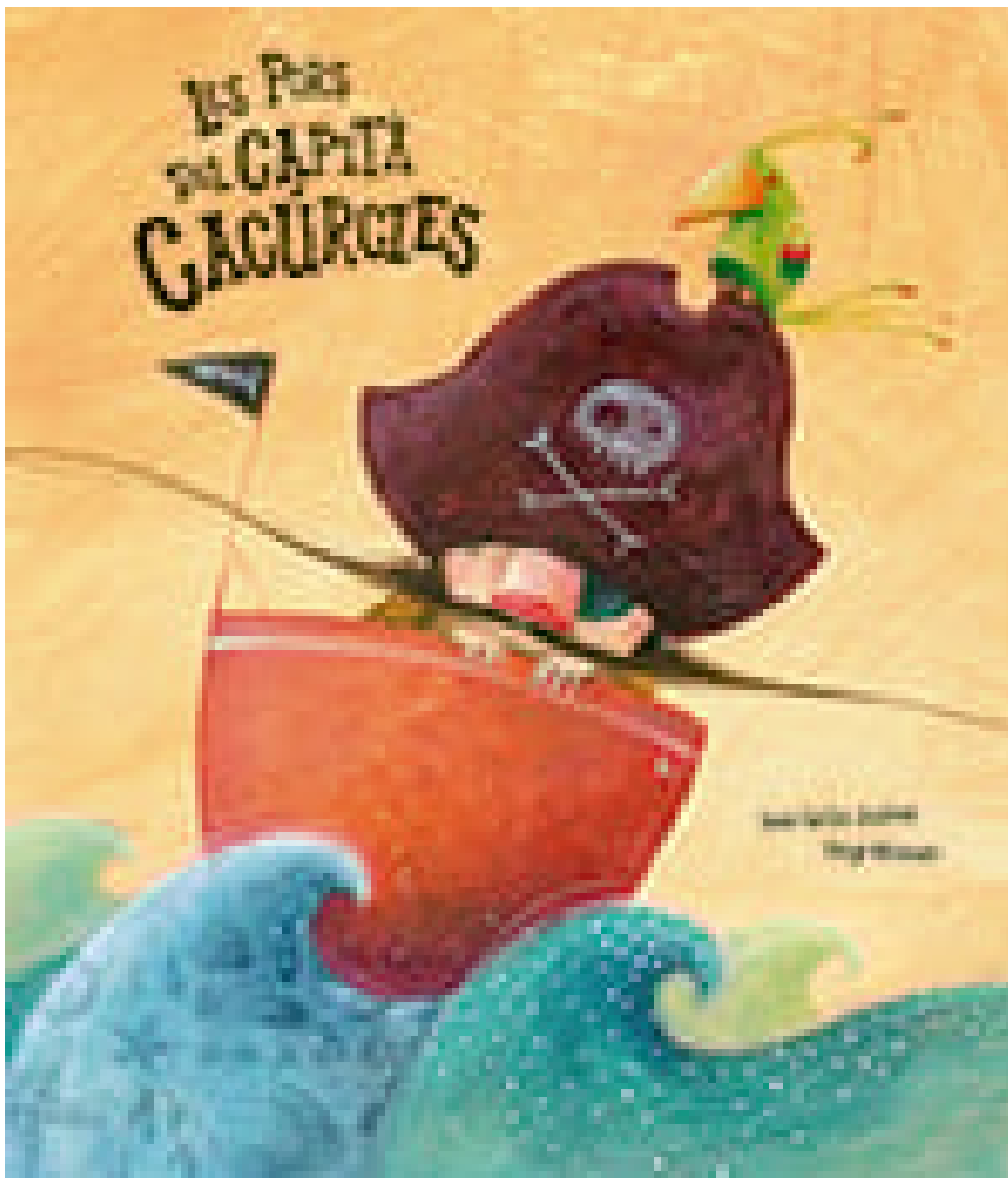
5. "La preocupación de Lucía" de Tom Percival. Tema: por paralizant



La Lucía és una nena alegre i feliç fins que un dia li apareix una **preocupació**. Al principi no hi dona gaire importància, però la por es va fent cada vegada **més i més gran**, fins que afecta el seu dia a dia. Compartir els seus temors i adonar-se que **no és l'única** a qui li passa, serà el punt de partida per **alliberar-se'n**. Un llibre sensible, adreçat a infants **de 3 a 5 anys** i que combina les il·lustracions en color i en blanc i negre, per expressar millor com poden arribar a afectar-nos les preocupacions.

[tornarindex]

6. "Les pors del capità Cacúrcies" de José Carlos Andrés. Tema: por irracional



En Cacúrcies és un autèntic pirata i no tenia por de res, fins que això va canviar i va començar a tenir **por de tot**: de la seva alçada, del que diguessin els altres, o fins i tot de la seva pròpia ombra! La seva tripulació buscarà la manera d'ajudar-lo, fent que **s'enfronti a les seves pors**. Un conte per infants **a partir de 4 anys** amb fantàstiques il·lustracions de **Sonja Wimmer** i que conté humor, riure i por, perquè te la treguis de sobre.
[tornarindex]

7. "El abrigo de Pupa" d'Elena Ferrándiz. Tema: por paralitzant



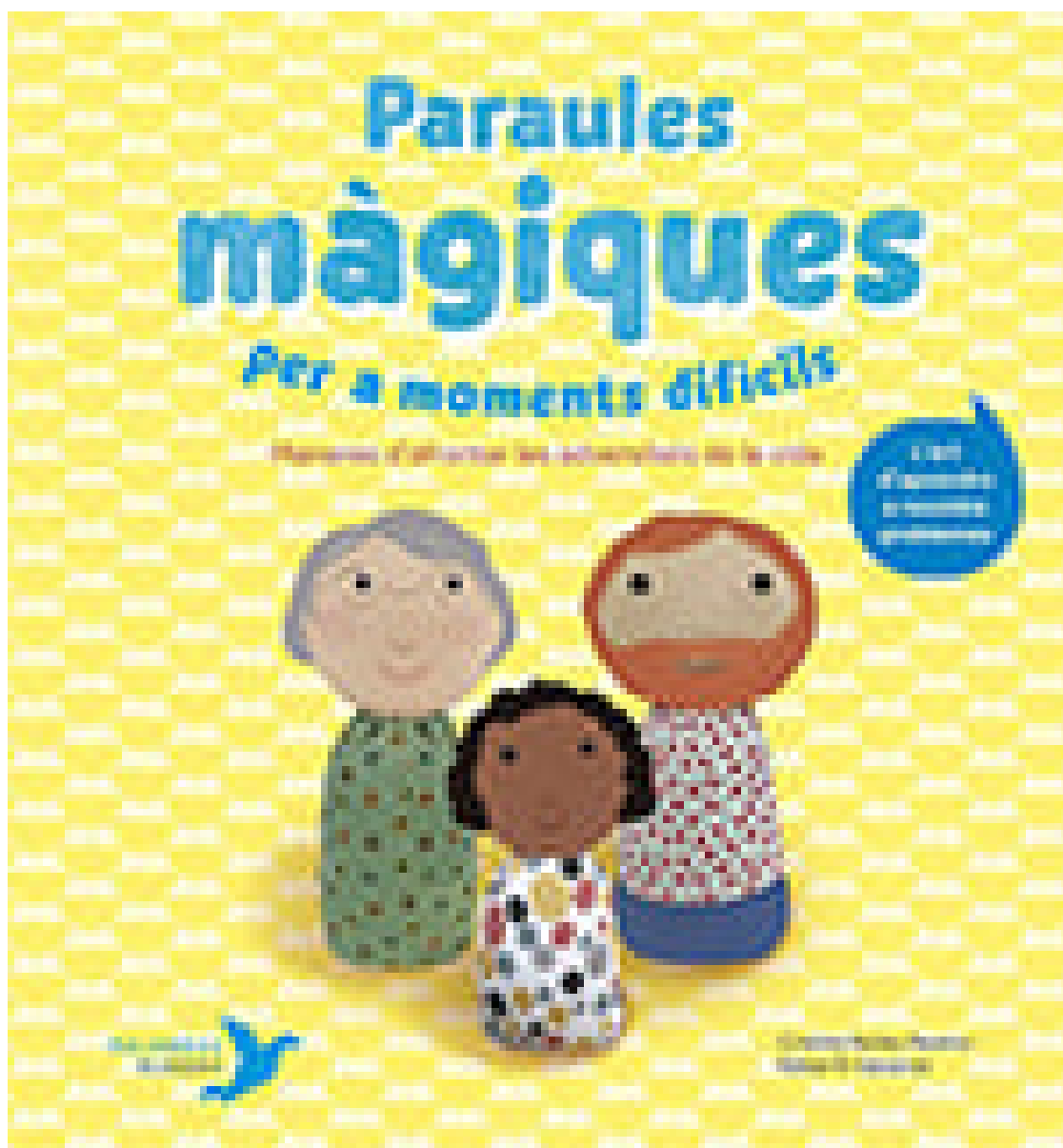
La Pupa es vesteix cada matí amb un **abric de pors**. Unes pors que la mantenen tancada en una closca de caragol i que **li impedeixen ser qui és** en realitat. Por a la solitud, a què l'amor l'atrapi, a volar i a enfonsar-se. Por al canvi, i també a què tot segueixi igual. Un àlbum il·lustrat que és un cant a l'**alliberament** i a **creure en un mateix**.
[tornarindex]

8. "Viatge a l'alegria" d'Elena Ferrándiz. Tema: sanar el dolor



I de la mateixa autora i editorial tenim també el "Viatge a l'alegria". La **superació del dolor** és un viatge interior cap a la recerca de l'alegria. A través d'**imatges poètiques** aquest àlbum il·lustrat és molt **inspirador**, i ens convida a cosir-nos les ferides del cor, a apedaçar el dolor, a inventar de nou l'esperança i sembrar il·lusions.
[tornarindex]

9. "Paraules màgiques per moments difícils" de Cristina Núñez i Rafael R. Valcárcel.
Tema: resoldre problemes



El llibre ens presenta un decàleg de **sentiments** i **emocions** negatius, i com combatre'ls. Per cada emoció hi ha una definició, una explicació i una contextualització en una situació fàcilment reconeixible per un infant, i per cada **dificultat**, una paraula màgica que ens ajudarà a superar-la: desconfiança vs cautela, incertesa vs informació, ansietat vs sentit comú. Són conceptes que poden resultar difícils de reconèixer per als infants més petits, però que amb les explicacions acompanyades de les il·lustracions de diversos autors, ens mostraran aquelles "paraules màgiques" que ens ajudaran a superar moments difícils.

[tornarindex] [noticiadiari]96/430[/noticiadiari][ficentrareport]