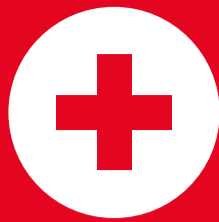


# ENS CUIDEM!

Llibres per al benestar emocional



Aquesta guia forma part d'un laboratori de lectura que ens proposa la creació de diferents espais on la literatura, l'art i el joc ens permetin promoure hàbits i estratègies per tenir cura de la nostra salut mental.

## EL MÓN INTERIOR

Llibres que presenten el nostre món personal ric, ple de matisos i contrastos. Lectures que promouen la reflexió i l'autoconeixement.



Ferrada, María José;  
Carrió, Pep (il·l.)  
**Casas**  
Nórdica Libros, 2023

Recull de microrelats que conviden a reflexionar sobre les possibilitats d'habitar una llar. Els textos breus i poètics dialoguen a la perfecció amb unes il·lustracions expressives i vitals.



García, Héctor; Miralles, Francesc  
**El petit ikigai**  
Fanbooks, 2021

*Ikigai* és un concepte que promou el benestar personal en la cerca de l'equilibri entre diferents àrees personals clau, però també en relació amb la societat en què vivim. Es tracta d'una guia d'autoconeixement en clau oriental.



Hauviller, Gaston  
**Anoche me soñé dragón**  
Diego Pun Ediciones, 2023

Un text poètic que ens acosta a la mirada polièdrica de nosaltres mateixos. El format d'acordió, amb unes il·lustracions detallades d'un drac que es va desplegant amb la lectura, mostra com aquesta criatura està formada per una gran diversitat d'animals.



Tan, Shaun  
**L'arbre vermell**  
Barbara Fiore, 2007

Un clàssic contemporani de l'àlbum il·lustrat que permet explorar un viatge personal ple de dubtes i pors. Les imatges originals, expressives, oníriques i plenes de detalls dialoguen amb un text breu i profund.



Squilloni, Arianna; Decur (il·l.)  
**El constructor de murs**  
A Buen Paso, 2023

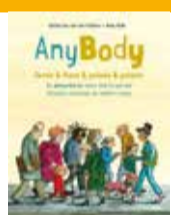
El constructor de murs ha trobat el lloc perfecte. Sabrà gaudir-lo? Un llibre per parlar dels límits i l'aïllament, de les pors i la superació. Una història senzilla, profunda i que promou la reflexió i el diàleg.



Aznar, M. Carmen;  
Catalina, Raquel (il·l.)  
**El jardí que habites**  
Akiara, 2024

Poemari intimista per compartir la vida d'una dona. Les il·lustracions intimistes ens conviden a submergir-nos en aquest món personal, però universal a la vegada. El format, amb cosit vist, reforça la bellesa d'aquest recull.

## ALTRES MIRADES



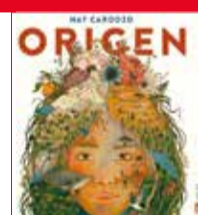
Von der Gathen, Katharina;  
Kuhl, Anke (il·l.)  
**Anybody: gras & prim & pelut & pelat.**  
**Un abecedari sobre tot el que ens interessa o preocupa del nostre cos**  
Takataka, 2024

Guia completa per parlar sobre la diversitat de cossos, i també sobre curiositats, reflexions, acceptació i rigor. Les il·lustracions, plenes d'humor i detalls, ens conviden a adoptar una mirada positiva sobre el nostre propi cos.



Benegas, Mar;  
Borràs Dalmau, Laura (il·l.)  
**Dir un bosc**  
Yekibud, 2024

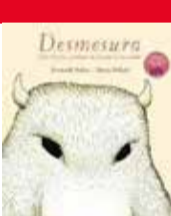
La bellesa d'aquesta edició, amb el paper vegetal i els títols daurats, ens convida immediatament a endinsar-nos en la lectura i el gaudi d'aquest poemari. Les il·lustracions i fotografies ens engresquen a l'exploració més natural i sensorial de l'entorn.



Cardozo, Nat  
**Origen**  
Libros del Zorro Rojo, 2024

Un catàleg de diferents comunitats en què podem conèixer detalls i costums dels diferents pobles del món. Les il·lustracions de retrats fusionats amb els paisatges que habita cada comunitat impacten per la seva bellesa i la seva potència visual.

Lectures que aprofundeixen en la diversitat de mirades que podem trobar i en la manera com cadascú fa la seva pròpia interpretació de la realitat.



Balias, Fernando;  
Pellejer, Mario (il·l.)  
**Desmesura: una historia cotidiana de la locura en la ciudad**  
Bellaterra, 2019

Aquest còmic parla de la bogeria, de la mirada particular i de la interacció amb l'entorn. Una experiència narrada en primera persona que ofereix un punt de vista que sovint ha estat ignorat. Una proposta potent i original.



Bellmont, Víctor  
**I tu, com ho veus?**  
Zahorí Books, 2023

En Tomàs és daltònic i sempre li han dit que té una manera diferent de veure les coses. Aquest àlbum mostra a la perfecció com tothom té una manera diferent de veure les coses, fins i tot els membres d'una família al voltant d'un dinar.



Duthie, Ellen; Studio Patten (il·l.)  
**¿Hay alguien ahí?**  
**Preguntando interplanetario para terrícolas inteligentes**  
Wonder Ponder, 2022

Aquest llibre planteja el supòsit d'explicar la vida al planeta Terra a possibles extraterrestres. Una oportunitat fantàstica per dialogar i filosofar sobre diferents aspectes de la vida.



Sáez, Marina  
**Aguagim**  
Garbuix Books, 2024

Un còmic colorista i vital protagonitzat per un grup de dones octogenàries que ens permet endinsar-nos en reflexions vitals i situacions quotidianes. Una aposta per donar veu a protagonistes que han estat silenciades.



Bucay, Demián;  
Gómez Morín, Mauricio (il·l.)  
**El secreto de la flor que volaba**  
Océano Travesía, 2014

Un conte d'inspiració clàssica i oriental que narra una història imperial sobre el desig, l'autenticitat i l'acceptació. Les il·lustracions, càlides i amb tons marrons, ens conviden a traslladar-nos a un altre temps.



Sáez-Castán, Javier;  
Marsol, Manuel (il·l.)  
**MvsevM**  
Fulgencio Pimentel, 2019

Un àlbum sense mots, ple de referències intertextuals (al cinema i a la pintura), en què es plantegen els límits entre la ficció i la realitat. Un llibre ple de misteri i tensió fins a l'última pàgina.

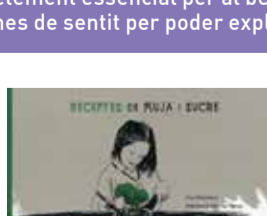
## POSEM-HI PARAULES

Un element essencial per al benestar emocional és dotar-nos de paraules plenes de sentit per poder explicar-nos i comunicar-nos amb els altres.



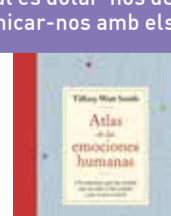
Missé, Miquel; Martínez, Àlex (il·l.)  
**Un mapa per a la incertesa**  
Bellaterra, 2024

Aquesta obra és el viatge de la infància, de la cerca de la identitat amb una mirada subtil, tendra i càlida. Formulada com un petit diccionari poètic il·lustrat, ens convida a respirar, trobar la calma i posar paraules a idees i sentiments que ens acompanyen.



Manzano, Eva;  
Gutiérrez, Mónica (il·l.)  
**Receptes de pluja i sucre**  
Thule Ediciones, 2010

Receptari original i sensible que proposa receptes complexes, poètiques i variades, sobre emocions i sentiments. Els textos i les il·lustracions dialoguen en harmonia al llarg d'una lectura pausada dels relats i dels diferents ingredients que componen aquestes receptes de la vida.



Watt Smith, Tiffany  
**Atlas de las emociones humanas**  
Blackie Books, 2022

Enciclopèdia completa amb la descripció de les 156 emocions humanes descrites. Una guia de referència amb una mirada intercultural. Una base per posar nom a moltes sensacions que sovint no sabem expressar.



Sanders, Ella Frances  
**Lost in Translation**  
Libros del Zorro Rojo, 2016

Ens trobem amb una col·lecció de paraules il·lustrades d'arreu del món. Un cant a la diversitat i la sorpresa per descobrir paraules en diferents idiomes que no tenen traducció directa, ja que remeten a sensacions o realitats culturals diverses.



Carminati, Chiara;  
Valentinis, Pia (il·l.)  
**Viatja vers: poesia a la butxaca dels texans**  
BiraBiro, 2022

Un recull poètic il·lustrat per explorar el món i la realitat partint d'un punt de vista íntim i molt personal. Les il·lustracions, expressives, minimalistes i en blanc i negre, aporten tendresa i dinamisme a aquest poemari.



Teckentrup, Britta  
**Què puc esperar?**  
**El llibre de les preguntes**  
Libros del Zorro Rojo, 2020

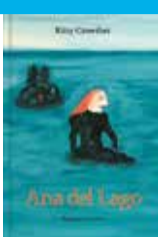
Un llibre de preguntes, per explorar reflexions quotidianes de diferents aspectes de la vida presentades com a moments amb pensaments encadenats sense un ordre específic. Les il·lustracions, càlides i màgiques, ens conviden a la reflexió i al diàleg.

## DE VEGADES ÉS DIFÍCIL



Nieto Guridi, Raúl  
**Palabras**  
Libre Albedrío, 2021

Aquest àlbum il·lustrat, amb poques paraules, ens proposa reflexionar i sentir el valor de la comunicació. Reivindica les paraules com a camí de relació i interacció. Les il·lustracions imposen un impacte emotiu potent immediat.



Crowther, Kitty  
**Ana del lago**  
Fulgencio Pimentel, 2023

Una obra potent que planteja temes controvertits, com ara la soledat no desitjada, el cansament de viure o el suïcidi. La personalitat fresca, lliure i atrevida d'aquesta autora fa que la història ens atrapi des del primer moment.



Blanco, Daniel  
**Animal**  
Errata Naturae, 2024

Un relat sobre la vida, la mort i la duresa de la realitat. Un text poètic, complex i profund per explorar la foscor i la mirada animal. Les il·lustracions, contundents i de traços detallats, ens endinsen en el món del misteri i el desconegut i salvatge.

## Selecció d'històries amb temes complexos que requereixen un enfrontament directe per a la superació de situacions i reptes difícils.



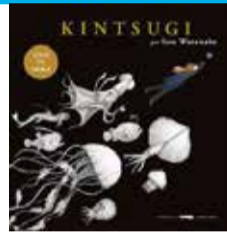
Lairla, Sergio; Lartitegui, Ana  
**El llibre de la sort**  
A Buen Paso, 2021

Un llibre amb una doble lectura: d'una banda, trobem la història del senyor Bonaventura; de l'altra, la història del senyor Malastruc. Un llibre per pensar en la sort i en la nostra manera d'encarar el dia a dia. Una obra que requereix fixar-se en els detalls.



Occimorons  
**Esas cosas que nos pesan**  
Bruguera, 2021

Un còmic per destacar el valor de la salut mental i la necessitat de demanar ajuda quan cal. Un llibre per pensar en el procés de prendre decisions sobre les coses que ens passen i que hem d'afrontar en el nostre dia a dia.



Watanabe, Issa  
**Kintsugi**  
Libros del Zorro Rojo, 2023

Un àlbum sense mots per pensar en el dolor i la resiliència. Una obra exquisida amb unes il·lustracions detalladíssimes i coloristes sobre un fons negre. S'inspira en el concepte japonès de *kintsugi*, vinculat a l'acceptació de les cicatrius dels objectes, com a camí per a l'acceptació i la transformació.



Duthie, Ellen; Juan, Anna;  
Antinori, Andrea (il·l.)  
**¿Así es la muerte?**  
Wonder Ponder, 2023

Un recull de 38 preguntes formulades per infants i joves de 5 a 15 anys comentades des del punt de vista de la filosofia i l'antropologia. Les il·lustracions, dinàmiques i alegres, són fonamentals en aquesta obra, que ens anima a pensar, conversar i deixar-nos sorprendre.



Stridsberg, Sara;  
Lucear, Sara (il·l.)  
**Bucear en verano**  
Galimatazo, 2024

Amb unes il·lustracions que enlluernen i captiven des del primer moment, en aquesta obra es presenta una història poc freqüent. Narra l'estiu d'una nena que ha de visitar el seu pare, que està ingressat a l'hospital. Una obra tendra i de gran bellesa que proposa un tema difícil des d'un punt de vista innocent i alegre.



Blegvad, Kaye  
**Mi perro y yo**  
Libros del Zorro Rojo, 2019

Una obra en primera persona per parlar del dolor i l'angoixa com a part del camí en la vida. Una obra dinàmica i plena d'esperança per explorar i acceptar el costat més fosc de la nostra personalitat.

## MILLOR JUNTS

Aquesta selecció convida a la trobada, al respecte mutu, a l'empatia i a la convivència.



Parlange, Adrien  
**Las desastrosas consecuencias de la caída de una gota de lluvia**  
Océano Travesía, 2023

Un format molt especial i una història senzilla per destacar que totes les accions estan interconnectades. En aquest cas, la simple caiguda d'una gota de pluja pot tenir conseqüències inesperades.



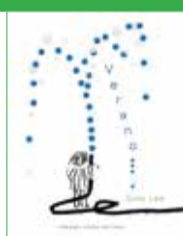
Parlange, Adrien  
**Las primaveras**  
Fulgencio Pimentel, 2024

La història d'un infant al llarg de la vida. Un llibre que convida a pensar en els records que creem i oblidem durant els diferents moments vitals. Ens presenta una proposta visual neta i amb encunys significatius per destacar elements clau en l'experiència personal.



López-Pampló, Gonçal;  
Parreño, Fran (il·l.)  
**On va aquesta gent?**  
Animallibres, 2021

Aquest àlbum inspirat en el conegut text *Quan els nazis vingueren...*, de Martin Niemöller, ens presenta un personatge que es manté en la quotidianitat sense que el que succeeix en l'entorn l'afecti. Un final contundent, en format desplegable, evidencia les conseqüències de l'actitud del protagonista.



Lee, Suzy  
**Verano**  
Barbara Fiore, 2023

Una obra inspirada i connectada amb *Les quatre estacions*, de Vivaldi, que convida a explorar i viure l'estiu plegats. Una lectura musical i visual plena de vitalitat i energia.



Schaap, Annet  
**Les noies**  
Pagès Editors, 2023

Set contes protagonitzats per noies que prenen cos i ànima defugint els rols tradicionals establerts. Es planteja una revisió contemporània dels arquetips clàssics, en què noves situacions quotidianes esdevenen reptes que s'afronten amb valentia i vitalitat.



Maeyer, Gregie de;  
Vanmechelen, Koen (il·l.)  
**Juil**  
Lóquez Ediciones, 2011

Obra essencial, contundent i dura, que planteja les conseqüències personals de l'assetjament. Les il·lustracions, protagonitzades per l'escultura d'en Juul, aprofundeixen en uns textos poètics per narrar el procés d'autodestrucció en primera persona.

Idea i direcció:  
Servei de Biblioteques de la Diputació de Girona

Assessorament lingüístic:  
Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona

Selecció, comentaris bibliogràfics i disseny del laboratori:  
Mar González Novell

Maquetació:  
Impremta Aubert

Dipòsit legal:  
GI-1161-2024

