

àlbums novel·les no ficció pel·lícules

S A L U T M E N T A L



elgoigdellegir.escolapia.cat

ÍNDEX DE LECTURES

Contes per explicar la salut mental als infants	3
"L'elefant" del Peter Carnavas. Pagès editors. Tema: depressió (+8)	3
"Els dimarts, el meu tiet i els extraterrestres" del Dídac Micaló. Tema: trastorn bipolar (+7)	3
"Jo, Chloe" de la Noemí Prous i del Josep Santaulària. Tema: salut mental	3
"No vull separar-me de la meva mare" de la Dinah Levy. Ed. Salvatella. Tema: angoixa per separació	4
"La preocupación de Lucía" del Tom Percival. SM. Tema: por paralitzant (+3)	4
"Les pors del capità Cacúrcies" del José Carlos Andrés. Nubeocho. Tema: por irracional (+4)	4
"El abrigo de Pupa" de l'Elena Ferrándiz. Thule. Tema: por paralitzant (+3)	4
"Viatge a l'alegria" de l'Elena Ferrándiz. Thule. Tema: sanar el dolor (+6)	4
"Talpet terràtremol" de l'Anna Llenas. Beascoa. Tema: TDAH (+5)	5
"Paraules màgiques per moments difícils" de la Cristina Núñez i el Rafael R. Valcárcel. Ed. Palabras Aladas. Tema: resoldre problemes (+6)	5
"No somos angelitos" de Gusti. Ed. Océano. Tema: Diversitat. Down (+5)	5
"El Leo no és cap extraterrestre", del David Gómez. Ed. Libre Albedrío. Tema: TEA (+5)	5
"Per què tenim por?" del Fran Pintadera i l'Ana Sender. Akiara Books, 2020. Tema: La por	6
Pels joves	6
BOSCH, Meritxell. "Yo, gorda" de la Meritxell Bosch. La Cúpula, 2017. Tema: TCA	6
"Habla María", del Bernardo Fernández. Astiberri, 2020. Tema: Austisme	6
"La luna no está" del Nathan Filer. Alianza, 2016. Tema: La por	6
"Tortugues camí avall", del John Green. Fanbooks, 2017. Tema: (+14)	7
"El meu germà persegueix dinosaures" del Giacomo Mazzariol. Nube de Tinta, 2017. Tema: Diversitat	7
"Tally, la niña tigre" de la Libby Scott. Duomo, 2020. Tema: Autisme	7
"Hasta la última palabra", de Tamara Stone, B de Blok, 2016. Tema: Desordre obsessiu complusiu	7
"El noi del diari", del Vince Vawter. Bambú, 2021. Tema: Superació personal, problema de parla.	8
"Shhh", de Magnhild Winsnes. Liana Editorial, 2020. Tema: El pas de la infància a l'adolescència. (Novel.la Gràfica)	8
"Menjant amb por", de l'Elisabeth Karin. Norma Editorial, 2022. Tema: TCA	8
"Cicatrius", de la Sònia Guillén. Fanbooks, 2022. Tema: Suicidi, adolescència	8
"Un ewok en el jardí", del Pedro Ramos. Edebé, 2022. Tema: Angoixa, depressió	9
"La niña amarilla. Relatos suicidas desde el amor", de la María de Quesada. Vergara. Tema: suicidi adolescència	9
"Amb fil de seda", de la Muriel Villanueva. Sembramos libros, 2022. Tema: Pressió estètica	9
"Durante la tormenta", de Pedro Coca. Bruguera. 2023. Tema: Acompanyament	9

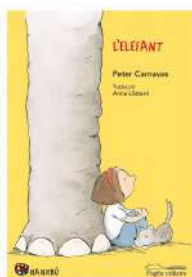
PELS MÉS GRANS (No ficció)	10
PADILLA, Javier; CARMONA, Marta. Malestamos. Capitán Swing. Tema: Decepció	10
VILANOVA, Gemma. El hijo inesperado. Comprender el autismo, abrazar la diferencia. Arpa, 2021. Tema: Autisme	10
GAVINO, Aurora ; NOGUEIRA, Raquel ; GODOY, Antonio. Tratamiento del TOC en niños y adolescentes. Pirámide, 2015. Tema: TOC	10
LALOUX, Éléonore. Tengo Síndrome de Down... ¿y qué?. Nuevos emprendimientos Editoriales, 2015. Tema: Prejudicis sobre el síndrome de Down	10
LUGILDE, Anxo. La Vella Companya: els meus trenta anys de lluita contra la depressió. Columna, 2021. Tema: depressió	10
SANTANDREU, José ; FROJÁN, María Xesús. La tartamudez : guía de prevención y tratamiento infantil. Pirámide, 2020. Tema: La tartamudesa	11
VICENT JUAN, María ; INGLÉS SAURA, Cándido J. ; GARCÍA FERNÁNDEZ, José Manuel. El niño perfeccionista: más allá de la excelencia: estrategias para su evaluación y tratamiento. Pirámide, 2019. Tema: Els nens perfeccionistes	11
BROSSA, Agnès. Em dic Joan i crec que soc dolent. Eumo, 2017. Tema: Conducta	11
BECOÑA, Elisardo. Trastornos adictivos. Síntesis, 2016. Tema: Addiccions	11
O'KEANE, Veronica. El bazar de la memoria. Siruela, 2021. Tema: La memòria	11
PEL·LÍCULES per entendre	12
BASILIA, Nino. La vida de Anna = Anna's Life. Tema: Autisme	12
PÉREZ, Manuel. L'hora del pati. Tema: Autisme	12
OLIVARES, Gerardo. El faro de las orcas. Tema: Autisme	12
DOWLING, Chris. El poder de la esperanza = Where Hope Grows. Tema: Diversitat	12
DORA, Amin. Ghadi. Tema: Down	12
VON TRIER, Lars. Melancolía. Tema: la depressió	13
ARONOFSKY, Darren. El cisne negro=Black Swan. Tema: la pressió	13
GLATZER, Richard. Siempre Alice=Still Alice. Tema: l'Alzheimer	13
ZWICK, Eduard. Amor y otras drogas=Love and Other Drugs. Tema: el Parkinson	13
HOWARD, Ron. Una mente maravillosa=A beautiful mind. Tema: l'esquizofrènia paranoide	13

Contes per explicar la salut mental als infants

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**.

"L'elefant" del Peter Carnavas. Pagès editors. Tema: depressió (+8)



El pare de l'Olive té una **tristes**a 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.

"Els dimarts, el meu tiet i els extraterrestres" del Dídac Micaló. Tema: trastorn bipolar (+7)



Aquest és un llibre per ajudar els adults a explicar què és el **trastorn bipolar**. 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 Ballabrer**a, converteixen la lectura en un viatge emotiu, divertit i ple de màgia.

"Jo, Chloe" de la Noemí Prous i del 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.

"No vull separar-me de la meva mare" de la Dinah Levy. Ed. Salvatella. Tema: angoixa per separació



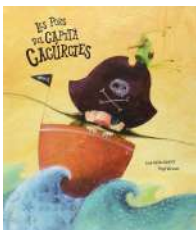
Separar-se de la mare no és gens fàcil, encara que anar a l'escola pugui ser divertit. El petit protagonista d'aquesta història té **ansietat** quan pensa a separar-se de la mare, i per això ella li explicarà el secret del **fil invisible** que uneix els seus cors, i que es pot fer tan llarg com faci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

"La preocupación de Lucía" del Tom Percival. SM. Tema: por paralitzant (+3)



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.

"Les pors del capità Cacúrcies" del José Carlos Andrés. Nubeocho. Tema: por irracional (+4)



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.

"El abrigo de Pupa" de l'Elena Ferrándiz. Thule. Tema: por paralitzant (+3)



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**.

"Viatge a l'alegria" de l'Elena Ferrándiz. Thule. Tema: sanar el dolor (+6)



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.

“Talpet terràtremol” de l’Anna Llenas. Beascoa. Tema: TDAH (+5)



Quan en Talpet es lleva, s’acaba la calma! Amunt i avall, ho toca tot. Es distreu. Perd les coses. No para mai quiet.

Li diuen: pesat, mal educat, impulsiu, dolent, hiperactiu... Els pares estan preocupats. El mestres estan desesperats. I ara, a sobre, ha de presentar un projecte de fi de curs...

"Paraules màgiques per moments difícils" de la Cristina Núñez i el Rafael R. Valcárcel. Ed. Palabras Aladas. Tema: resoldre problemes (+6)



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.

“No somos angelitos” de Gusti. Ed. Océano. Tema: Diversitat. Down (+5)



“No somos angelitos” mostra diverses facetes dels nens amb síndrome de Down i desmenteix algunes de les creences més difoses al seu voltant: sempre estan feliços? No, també s'entristeixen i s'enfaden, es diverteixen i ploren, són amorosos i es burlen dels altres, menteixen i fan entremaliadures... Angelets? Per res! Són nens.

“El Leo no és cap extraterrestre”, del David Gómez. Ed. Libre Albedrío. Tema: TEA (+5)



Diuen que el Leo viu en un altre món, però no és veritat. Leo no és un extraterrestre. Ell viu a la terra. Encara que de vegades, sembla que no estigui aquí. El Leo és un nen amb TEA (Trastorn de l'espectre de l'autisme), no sap expressar les seves emocions amb paraules, de manera que els seus pares estan molt preocupats perquè no aconsegueixen comunicar-se amb ell. Un preciós text poètic ple de sensibilitat i empatia.

“Per què tenim por?” del Fran Pintadera i l’Ana Sender. Akiara Books, 2020. Tema: La por

En la nostra quotidianitat, quan la llum de casa s’apaga, què fem?



Que els humans puguem tenir llum, inclús de nit, és tot un privilegi. Hi estem tan acostumats que quan la llum marxa inesperadament i ens quedem a les fosques... fa por. Pot ser que ens adonem, fins i tot, que no cal que estiguem a les fosques per tenir por. Que aquesta ens pot estar acompanyant a cada passa del camí. Us heu preguntat mai de què teniu por?

Pels joves

Us proposem aquests títols per parlar amb **joves** sobre benestar emocional i com evitar la discriminació per causa de **salut mental**.

BOSCH, Meritxell. “Yo, gorda” de la Meritxell Bosch. La Cúpula, 2017. Tema: TCA



Yo, Gorda és un còmic basat en fets reals al voltant del maltractament psicològic i els trastorns alimentaris. Una confessió autobiogràfica que, com diu la seva pròpia autora, comença malament però acaba bé.

“Habla María”, del Bernardo Fernández. Astiberri, 2020. Tema: Austisme



En aquesta novel·la gràfica hi ha dues veus. Una és la de Bef, que narra un camí personal que reconeixen totes les persones properes a un nen amb capacitats diferents. L'altra és Maria, que parla amb la potència i la bellesa d'un instrument musical desconegut. Només cal aprendre a escoltar-la. Un testimoni gràfic commovedor sobre la paternitat, els trastorns de l'espectre autista, l'amor i l'esperança.

“La luna no está” del Nathan Filer. Alianza, 2016. Tema: La por



Un relat esperançador que ens recorda que les tragèdies, encara que necessitem oblidar-les per poder sobreviure, afrontades degudament també ens poden ajudar a créixer com a persones. Una història d'amor i d'esperança, de perdó i de comprensió. Una novel·la emocionant i dramàtica, però també divertida, sobre l'aventura d'un nen que troba el valor per lluitar contra els monstres i madurar fins a convertir-se en home.

“Tortugues camí avall”, del John Green. Fanbooks, 2017. Tema: (+14)



L'Aza, una noia de setze anys, mai no s'havia plantejat resoldre el misteri del fugitiu multimilionari Russell Pickett, però hi ha en joc una recompensa de cent mil dòlars i la seva millor amiga, l'audaç Daisy, està ansiosa per investigar. Així, juntes naveguen entre la curta distància i alhora les àmplies divisions que les separen d'en Davis, el fill de Russell Pickett.

L'Aza ho està intentant. Mira de ser una bona filla, una bona amiga, una bona estudiant i potser també una bona detectiva, mentre viu dins de l'espiral cada cop més estreta dels seus propis pensaments.

“El meu germà persegueix dinosaures” del Giacomo Mazzariol. Nube de Tinta, 2017. Tema: Diversitat



El meu germà persegueix dinosaures és una història intimista, tendra i commovedora que subratlla la meravella que amaga la diversitat. Amb un tractament profund i còmic alhora, dolç i personal, d'un tema d'interès social com és la síndrome de Down.

“Tally, la niña tigre” de la Libby Scott. Duomo, 2020. Tema: Autisme



Tally és autista, però ho amaga tant com pot. Sap com n'és de incòmoda la gent al seu voltant: no entenen l'autisme. En emmascarar el seu autisme, Tally està amagant el seu veritable jo. Però quan el teu veritable jo és valent i meravellós, no pot romandre amagat per sempre. Amb potents entrades de diari escrites per Libby Scott, d'11 anys, basades en la seva pròpia experiència vivint amb autisme, Tally, la nena tigre és una novel·la autèntica i poderosa de canviar la teva manera de veure el món.

“Hasta la última palabra”, de Tamara Stone, B de Blok, 2016. Tema: Desordre obsessiu compulsiu



Samantha McAllister sembla una noia com qualsevol altra: maquillatge perfectament aplicat, cabell perfectament pentinat. Però sota aquesta superfície s'amaga un secret que les seves amigues, les més populars de l'institut, mai han de conèixer: Sam té desordre obsessiu compulsiu i una vegada i una altra l'assalten pensaments foscos i preocupacions que no pot controlar. Quan coneix Caroline, una noia llesta i amb gran sentit de l'humor, Sam sap que ha de mantenir oculta la seva relació tal com fa amb les visites al psiquiatre. I és Caroline qui introdueix Sam al Racó dels Poetes, en aquest entorn, a poc a poc comença a sentir-se més «normal» del que mai no s'ha sentit...

“El noi del diari”, del Vince Vawter. Bambú, 2021. Tema: Superació personal, problema de parla.



Un noi d'onze anys que viu al Memphis del 1959 es el millor llançador de pilota que s'hagi vist mai, però, en canvi, parlar no li resulta tan fàcil com el beisbol. Pràcticament no pot dir ni una paraula sense quequejar, ni tan sols el seu nom. Tant es així que, quan substitueix el seu millor amic en la feina de repartir diaris, sap que es veurà obligat a comunicar-se amb el clients i que això li portarà problemes.

“Shhh”, de Magnhild Winsnes. Liana Editorial, 2020. Tema: El pas de la infància a l'adolescència. (Novel·la Gràfica)



Com cada any, l'Hanna passarà una setmana de vacances a casa dels seus oncles, amb la seva cosina Siv. Somia fer curses al bosc, i capturar insectes juntes, com sempre han fet. Només arribar Hanna s'adona que alguna cosa ha canviat. A Siv ja no li interessien els jocs abans i prefereix córrer darrere de la seva germana gran, Mette, i dels seus amics. Winsnes retrata la transició de la infància a l'adolescència amb humor i serietat.

“Menjant amb por”, de l'Elisabeth Karin. Norma Editorial, 2022. Tema: TCA



Com tota adolescent, l'Elisabeth no té una vida senzilla: els seus pares s'han divorciat, ha canviat d'institut, les seves notes han baixat i la gent surt de la seva vida igual que entra... Però tot i aquesta muntanya de pólvora, hi ha una cosa que la diferencia de la resta: l'Elisabeth té a la Nore. La Nore l'acompanya a totes hores, fa que es trobi segura i li diu que està molt guapa quan s'aprima. La Nore també li prohibeix menjar, controla les calories i l'esbronca si no li fa cas. I l'Elisabeth l'escolta. Fins que, un dia, el seu cos arriba al límit.

“Cicatrius”, de la Sònia Guillén. Fanbooks, 2022. Tema: Suicidi, adolescència



La Maria i la Nerea, comparteixen habitació en un hospital psiquiàtric. Cadascuna té una història diferent però estan juntes a l'hospital per un mateix fet que les uneix, ambdues han intentat suïcidar-se. El relat ens fa reflexionar en la duresa de l'adolescència, quan la inseguretat ens fa fer bestieses que podem pagar cares. En el paper dels pares en ser exemples per als nostres fills i malgrat la duresa de tirar endavant en situacions crítiques no els podem deixar sols perquè la soledat els porta a situacions límit algunes vegades sense retorn. En el valor de l'amistat que ens ajuda a sortir del pou on estem, malgrat a vegades no la sabem apreciar prou.

Una història amb paraules molt dures que et fan veure que hi ha sofriment i que està en les nostres mans obrir una esclatxa d'esperança per als qui pateixen agressions de qualsevol tipus.

“Un ewok en el jardín”, del Pedro Ramos. Edebé, 2022. Tema: Angoixa, depressió



Zoe, preocupada per l'actitud de David, el seu germà petit, li escriu correus per intentar treure'l del pou de foscor on està enfonsat. A David, als setze anys, li costa trobar raons per continuar vivint. Durant un dia sencer, la trobada amb un home que qualifiquen de boig, que creu que té un ewok al jardí, el portarà per camins inesperats.

“La niña amarilla. Relatos suicidas desde el amor”, de la María de Quesada. Vergara. Tema: suïcidi adolescència



Cada capítol de és un relat real en primera persona que intenta portar llum i amor a la conducta suïcida a l'adolescència i la joventut. La periodista María de Quesada relata la seva experiència, la d'un intent de suïcidi el 1995, i dóna veu a una vintena d'històries ocultes després del tabú i l'estigma que envolten aquesta realitat a Espanya i al món. L'objectiu d'aquest llibre és posar-nos al lloc de qui pateix fins al punt de voler deixar de viure,...

“Amb fil de seda”, de la Muriel Villanueva. Sembra llibres, 2022. Tema: Pressió estètica



Amb fil de seda és una lectura que ens mostra la dura realitat de molts adolescents que no han sigut acceptats per ser diferents.

Quan la Carla ingressa a l'UCI el món que coneixia sembla haver-se enfonsat. O, almenys, això és el que sembla. Ella i les seves amigues d'institut viuen enfrontant-se als seus propis fantasmes. La passió per la música les ha unit en la creació d'un grup de rock. I a cop de cançons aprenen a sentir-se vives. Però no és fàcil. Els prejudicis i els entrebancs es multipliquen per totes bandes. Encara que elles no cediran. I seguiran avançant per la corda fluixa entre l'eufòria i la tragèdia.

“Durante la tormenta”, de Pedro Coca. Bruguera. 2023. Tema: Acompanyament



Què es fa quan algú que vols ho està passant malament, quan veus que el seu món comença a saltar pels aires? Aquest llibre narra la història de dues persones que s'estimen i que s'acompanyen. Perquè hi ha moments en què la vida fa mal i la nostra salut mental també es deteriora.

PELS MÉS GRANS (No ficció)

PADILLA, Javier; CARMONA, Marta. Malestamos. Capitán Swing. Tema: Decepció

Un sentiment recorre les nostres vides. No és ansietat, no és depressió, no és eufòria ni inquietud. És, simplement, que estem malament. Vivim en societats que parlen de salut mental però que, en realitat, parlen d'un conjunt de conceptes barrejats: desesperança, cansament, manca d'expectatives, estrès, preocupació i dificultat per saber quan s'acabarà aquest sentiment. El malestar de què parlem té molt a veure amb la incapacitat d'imaginar un futur que sigui realitzable, amb la manca de certeses sobre el que passarà demà o sobre el reflex que ens surt en pensar que el que vingui serà sempre pitjor que el que ja va passar.

VILANOVA, Gemma. El hijo inesperado. Comprender el autismo, abrazar la diferencia. Arpa, 2021. Tema: Autisme

Aquest llibre és la crònica dels deu anys de vida del meu fill Josep, diagnosticat amb un trastorn de l'espectre autista. Un viatge que comença amb les primeres sospites que alguna cosa no va bé, la confirmació del diagnòstic i l'abisme que suposa enfrontar-se a un futur descoratjador i ple d'incerteses. A través d'històries sorprenents i de vegades divertides, algunes inquietants i de vegades crues, el relat avança fins al moment que Josep es converteix en una peça fonamental per retrobar la felicitat. El meu testimoniatge pretén ser un exemple de la lluita per poder viure en un món amb menys prejudicis, en una societat més comprensiva i respectuosa amb la diferència.

GAVINO, Aurora ; NOGUEIRA, Raquel ; GODOY, Antonio. Tratamiento del TOC en niños y adolescentes. Pirámide, 2015. Tema: TOC

Moltes de les persones adultes que pateixen el trastorn obsessiu compulsiu (TOC) van començar a manifestar-ho a l'adolescència i, alguns, a la infància. En aquesta obra es presenten aquestes teràpies aplicades i adaptades als nens i als adolescents i es descriu cadascun dels passos terapèutics posant exemples i escenificant diàlegs entre els pares i el terapeuta, així com entre aquest i l'adolescent o el nen que pateix el TOC.

LALOUX, Éléonore. Tengo Síndrome de Down... ¿y qué?. Nuevos emprendimientos Editoriales, 2015. Tema: Prejudicis sobre el síndrome de Down

El llibre és un document d'una força excepcional, que mostra fins a quin punt els vells prejudicis i estigmes, amb què massa sovint convivim sense fer-nos preguntes, no són tan inexpugnables. Aquesta lectura suposa un desafiament per al lector i posa en dificultat moltes concepcions paternalistes sobre la Síndrome de Down.

LUGILDE, Anxo. La Vella Companya: els meus trenta anys de lluita contra la depressió. Columna, 2021. Tema: depressió

La Vella Companya és una crònica que transita amb ironia per la vida professional i personal d'algú que des de jove conviu amb la depressió, que irromp a la vida amb un pla exterminador i a la qual només es pot combatre en un camp de batalla que no és un altre que el propi cos.

SANTANDREU, José ; FROJÁN, María Xesús. La tartamudez : guía de prevención y tratamiento infantil. Pirámide, 2020. Tema: La tartamudesa

El problema de la tartamudesa, descrit freqüentment amb pessimisme a causa del desconeixement de la seva gènesi i de les dificultats del seu tractament, està enfocat en aquesta obra amb senzillesa, bon humor i sense dramatitzar. Els autors mostren, d'una manera amè i clara, com reconèixer els casos de tartamudesa i com afrontar la prevenció i el tractament en el moment en què apareixen alguns errors de dicció, abans que es constitueixi el problema.

VICENT JUAN, María ; INGLÉS SAURA, Cándido J. ; GARCÍA FERNÁNDEZ, José Manuel. El niño perfeccionista: más allá de la excelencia: estrategias para su evaluación y tratamiento. Pirámide, 2019. Tema: Els nens perfeccionistes

Els nens perfeccionistes volen ser sempre els millors, s'autoimposen unes metes tan elevades que sovint resulten impossibles d'assolir. Els aterra equivocar-se, especialment davant dels altres, tenen problemes per treballar en equip, són molt competitius, remugants i especialment sensibles a les crítiques dels seus professors, familiars i iguals. En l'actualitat cada vegada és més freqüent trobar casos de nens perfeccionistes i, encara que és possible endevinar alguns beneficis d'aquesta manera de ser, el cert és que constitueix un factor de vulnerabilitat psicològica que, a la llarga, predisposa cap al desenvolupament d'una gran quantitat de psicopatologies.

BROSSA, Agnès. Em dic Joan i crec que soc dolent. Eumo, 2017. Tema: Conducta

Agnès Brossa parla de criatures amb problemes de conducta, d'aprenentatge o d'hàbits i de com ajudar-los a créixer. L'autora anima mares, pares i mestres a no ignorar les dificultats que presentin alguns infants, que no avancin adequadament en el llenguatge, que tenen por, que no saben dormir sols, que no volen separar-se dels parells... i els ofereix pautes educatives específiques per ajudar-los a madurar en tots els sentits.

BECOÑA, Elisardo. Trastornos adictivos. Síntesis, 2016. Tema: Addiccions

Els trastorns addictius constitueixen un greu problema en les societats desenvolupades per la seva alta prevalença, morbiditat i mortalitat i pels costos sanitaris que comporta el seu tractament, encara que més gran encara és el cost personal i familiar. En aquesta obra s'exposen aquests trastorns addictius, les seves característiques principals i el tractament psicològic per a cadascun.

O'KEANE, Veronica. El bazar de la memoria. Siruela, 2021. Tema: La memòria

En aquest llibre impactant, aclaridor i reflexiu, la destacada psiquiatra Veronica O'Keane ens explica, a través de la seva experiència terapèutica, les xarxes neurològiques i els processos que intervenen a la memòria; brinda a més riques perspectives filosòfiques i literàries.

PEL·LÍCULES per entendre

BASILIA, Nino. La vida de Anna = Anna's Life. Tema: Autisme

Murjikneli, Lili Okroshidze. (Georgia, 2016). Studio 99, 2017. 1 DVD (108 min)

Una mare soltera de 32 anys decideix anar-se'n a Amèrica per millorar les condicions de vida i les del seu fill autista. Anna s'arrisca, ven la casa i dóna els diners a un home que li promet aconseguir un visat il·legal de l'ambaixada.

PÉREZ, Manuel. L'hora del pati. Tema: Autisme

(Espanya, 2012). Cornelius, 2015. 1 DVD (76 min)

Una càmera s'introdueix a la classe dels Ocells i es fixa amb en Pau, un nen amb autisme.

El documental se centra en els conflictes, les dificultats i els progressos que tenen lloc a la classe.

OLIVARES, Gerardo. El faro de las orcas. Tema: Autisme

Joaquín Rapalini Olivella. (Espanya, 2016). Cameo, 2017. 1 DVD (110 min)Història basada en fets reals, que narra el viatge d'una mare amb el seu fill amb autisme a

la Patagònia argentina. En Tristan pateix autisme i sembla que mostra empatia i resposta davant la visió d'orques. Amb l'esperança de trobar un canvi en les seves vides, viatgen a la Patagònia, a una reserva d'orques, i allà, amb la relació amb la naturalesa, cerca la millora per al seu fill.

DOWLING, Chris. El poder de la esperanza = Where Hope Grows. Tema: Diversitat

(EUA, 2014). Sony, 2016. 1 DVD (94 min)

Versió i subtítols en diverses llengües. La vida d'un jugador professional de beisbol canvia de ple quan per motius personals acaba la seva carrera professional. La il·lusió per l'esport i la superació tornen quan coneix el noi amb la síndrome de Down que treballa al supermercat.

DORA, Amin. Ghadi. Tema: Down

(Líban, 2013). Karma Films, 2015. 1 DVD (100 min)

En un petit poble costaner del Líban neix en Ghadi, un nen amb síndrome de Down que es passa el dia imitant els sons dels cants del seu pare, professor de música, la qual cosa es converteix en causa de conflicte en el veïnat, que farà tot el possible per tal que el nen marxi del barri. La pel·lícula se entra en les estratagemes de la família per fer que Ghadi sigui respectat dins de la comunitat.

VON TRIER, Lars. Melancolía. Tema: la depressió

(Dinamarca, 2011), 136 min

Aquesta pel·lícula pinta una imatge molt realista de com s'esfondra el món cada dia per a la gent que pateix depressió, encara que l'endemà pot ser que ho vegin tot millor.

Justine saboteja la seva nit de casaments i entra en una depressió gairebé catatònica. No es pot banyar ni menjar sense tenir gust de cendra a la boca. Cada membre de la família representa un tret de la humanitat que contribueixen a l'estat mental de Justine.

ARONOFSKY, Darren. El cisne negro=Black Swan. Tema: la pressió

(EUA, 2010). DVD (109 min)

La Nina, una ballarina brillant que forma part d'una companyia de ballet de Nova York, viu completament absorbida per la dansa. La pressió de la seva controladora mare, la rivalitat amb la seva companya Lily i les exigències del sever director s'aniran incrementant a mesura que s'acosta el dia de l'estrena. Aquesta tensió provoca a Nina un esgotament nerviós i una confusió mental que la incapaciten per distingir entre realitat i ficció.

GLATZER, Richard. Siempre Alice=Still Alice. Tema: l'Alzheimer

(EUA, 2014)

Alice Howland està orgullosa de la vida que tant esforç li ha costat construir. Als cinquanta, és professora de psicologia cognitiva a Harvard i una experta lingüista de fama mundial, amb un marit amb èxit i tres fills adults. Quan comença a sentir-se desorientada, un diagnòstic tràgic canvia la seva vida, alhora que la seva relació amb la seva família i amb el món, per sempre. Amb elegància i delicadesa, l'autora ens apropa als sentiments dels que pateixen Alzheimer i les seves famílies

ZWICK, Eduard. Amor y otras drogas=Love and Other Drugs. Tema: el Parkinson

(EUA, 2010), 113min

Finals dels anys noranta. Jamie és un jove amb un encant irresistible que funciona no només amb les dones, sinó també dins del desprietat món de les vendes farmacèutiques. Un dia, en una clínica, coneix Maggie, una noia molt independent que té la malaltia de Parkinson. L'atracció és mútua i dóna lloc a una relació amorosa. El film es basa en una història real: la de Jamie Reidy, un venedor de Pfizer (empresa farmacèutica que va posar a la venda la Viagra) que va treure a la llum algunes de les males pràctiques de les companyies farmacèutiques

HOWARD, Ron. Una mente maravillosa=A beautiful mind. Tema: l'esquizofrènia paranoide

(EUA, 2001) 130 min.

Obsessionat amb la recerca d'una idea matemàtica original, el brillant estudiant John Forbes Nash arriba a Princeton el 1947 per fer els seus estudis de postgrau. És un noi estrany i solitari, que només comprèn el seu company de quart (Paul Bettany). Per fi, Nash esbossa una revolucionària teoria i aconsegueix una plaça de professor al MIT. Alicia Lardé, una de les alumnes, el deixa fascinat en mostrar-li que les lleis de l'amor estan per sobre de les de les matemàtiques. Gràcies a la seva prodigiosa habilitat per desxifrar codis és reclutat per Parcher William, del departament de Defensa, per ajudar els Estats Units a la Guerra Freda contra la Unió Soviètica.