

# RECOMANACIONS INFANTILS

DESEMBRE 2025

LALILETADELPOBLENOW

Coordinadora de comissions de gènere, diversitat i feministes  
de les AFA de Poblenou

# Comissions feministes, de gènere, igualtat, diversitat i convivència de Poblenou



AFA

Escola la Llacuna  
del Poblenou  
Comissió d'Educació Feminista



Escola  Antoni Brusi



escola vila olímpica

ASSOCIACIÓ DE FAMÍLIES D'ALUMNES



Escola  
Les  
Acàcies

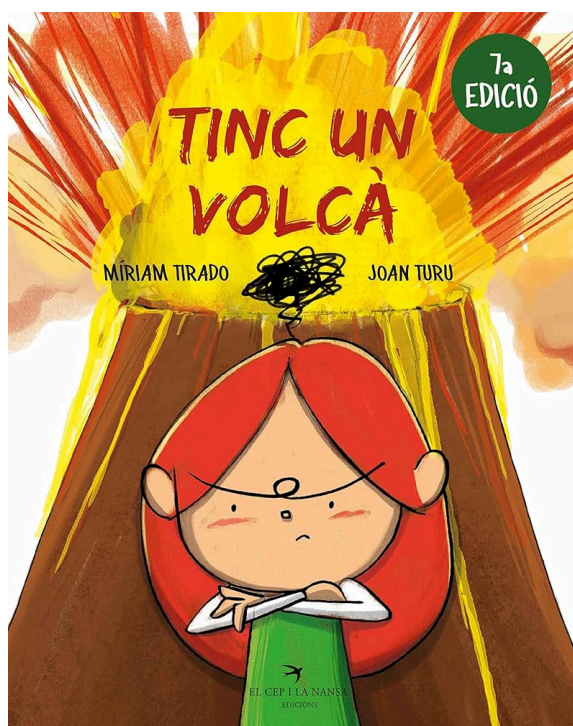


L'Arenal de Llevant



LA LILETA  
DEL POBLENOU  
(Xarxa d'AFAs per una  
Educació Feminista)





## TINC UN VOLCÀ

AUTORA: MÍRIAM TIRADO

IL·LUSTRADORA: JOAN TURU

Com podem ajudar els nens i nenes a entendre i gestionar la ràbia?

Tinc un volcà és un conte imprescindible per treballar l'educació emocional amb els més petits. Amb un relat proper i ple de recursos pràctics, aquest llibre s'ha convertit en una eina fonamental per a famílies, docents i educadors que volen acompanyar els infants en la gestió d'aquesta emoció tan intensa.

## ENSTRACTEM BÉ

AUTORA: LUCÍA SERRANO

IL·LUSTRADORA: JUDIT PIELLA

Un conte sobre l'amistat, el respecte i la importància de tractar-nos bé els uns als altres. Ets una persona única al món. Les nenes i els nens de la teva classe també ho són. Pot ser que a tu t'agradi una cosa i que a una altra persona això mateix no li agradi gens. Hi ha persones que canten molt bé. N'hi ha que són increïbles llegint en veu alta o corrent molt de pressa, o jugant a fet i amagar. SOM DIFERENTS! Però saps què tenim en comú? Doncs que a totes les persones ens agrada que ens tractin bé i per això hi ha unes coses determinades que hem de saber. Amb aquest llibre aprendràs que TRACTAR-NOS BÉ és la norma més important del planeta Terra.

## ENS TRACTEM BÉ



Lucía SERRANO

Beascoa

# QUAN LES NENES VOLEN ALT

AUTORA: RAQUEL DIAZ REGUERA

IL·LUSTRADORA: NELLA BOSNIA

Elles són tres, però podrien ser-ne deu, o cent, o una, o totes les nenes del món.

L'Adriana, La Virginia i la Martina tenen grans somnis, però la banda del senyor Nohoaconsegui raspàs els ha omplert les butxaques de pedres perquè no puguin volar.



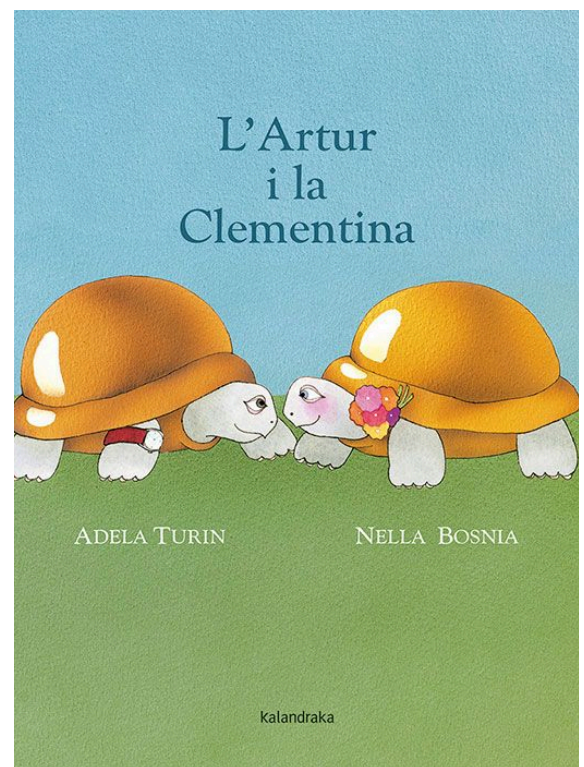
# L'ARTUR I LA CLEMENTINA

AUTORA: ADELA TURIN

IL·LUSTRADORA: NELLA BOSNIA

Conte imprescindible per parlar d'igualtat i llibertat. A través de dues tortugues, ens mostra com els somnis i les aspiracions no han de quedar ofegats per relacions desiguals. Amb il·lustracions plenes de simbolisme, és una lectura ideal per a infants i adults que volen reflexionar sobre respecte i autonomia. Un llibre tendre i valent que convida a trencar motlles.

<https://www.youtube.com/watch?v=n-icUxie0-w>



Educació per a la igualtat

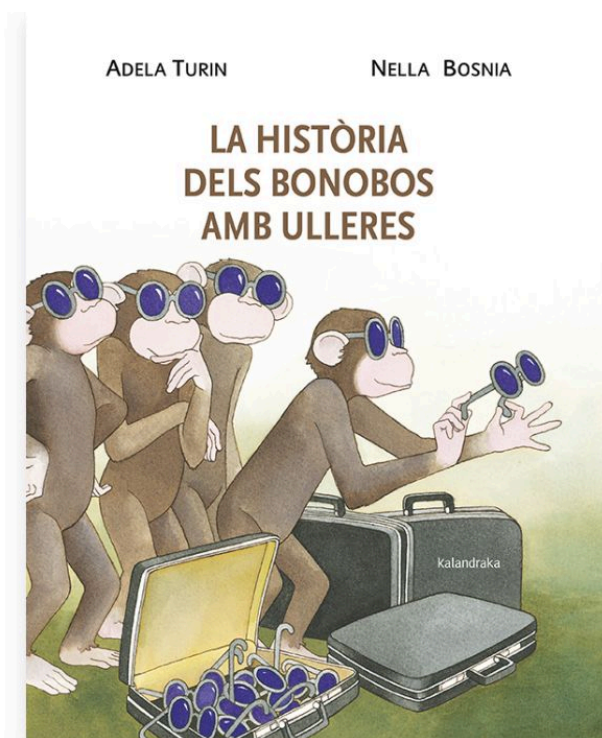


# LA VERITABLE HISTÒRIA DELS BONOBOBOS AMB ULLERES

AUTORA: ADELA TURIN

IL·LUSTRADORA: NELLA BOSNIA

Els menjaven, viatjaven i es modernitzaven mentre elles recol·lectaven i criaven a la prole. Però els bonobos no deixaven que les bonobes també poguessin aprendre i evolucionar. Un bon dia les bonobes es van cansar i van decidir actuar.



## EL PRÍNCEP VENTAFOCS

AUTORA E IL·LUSTRADORA: BABETTE COLE

Es tracta d'una divertida història que juga amb el tema de les feines domèstiques i el conte clàssic *La Ventafocs*.

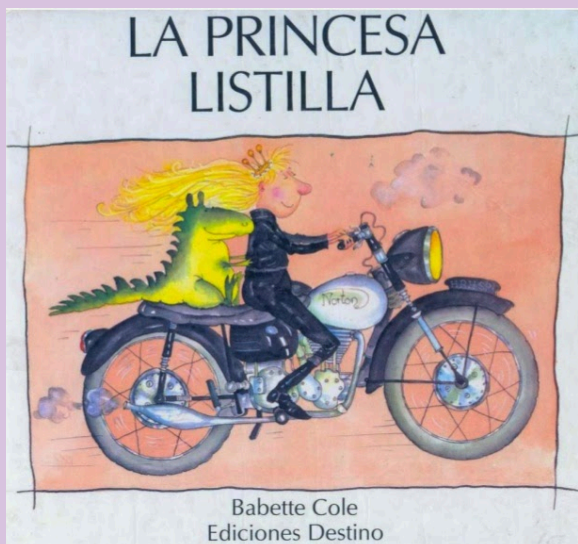
<https://lapompeufabra.blogspot.com/2012/02/lhora-del-conte-el-princep-ventafocs.html>

# EL ROSA, EL BLAU I TU

AUTORA: ELISE GRAVEL

IL·LUSTRADOR: MYKAELL BLAIS

Els monopatins són només per a nois? Els dinosaures també? Només les noies poden tenir cura dels nadons? Les dones només es poden casar amb homes? Hi ha moltes qüestions sobre la identitat de gènere que, sovint, donem per fetes. Però qui va fer aquestes normes? De veritat cal que les seguim? Aquest àlbum il·lustrat pretén ensenyar als infants que un altre món és possible: un món en què tots visquem en igualtat de condicions i se'ns estimi i respecti, siguem qui siguem, i siguem com siguem o com ens sentim.



## LA PRINCESA “LISTILLA”

AUTORA E IL·LUSTRADORA: *BABETTE COLE*

Que les dones avui dia no estem esperant un marit que ens rescati de les garres dels nostres pares sobra dir-ho, però contar-se'l a infants de quatre anys no sembla cap ximpleria, quan continuem envaïts d'històries de princeses que somien que un bell príncep es vulgui casar amb elles.

Rols de gènere



# NENETA I XICOTOT

AUTORA: PILAR SERRANO BURGOS

IL·LUSTRADORA: ANA GÓMEZ HERNÁNDEZ

Al Nil li agrada una activitat que la gent diu que és de nena. A la Sara li agrada un esport que la gent diu que és de nen. La gent diu, la gent opina, però... qui és «la gent»? Hem de fer cas del que diguin els altres? Hem de permetre que les opinions d'altres persones ens afectin? O hem de fer cas del que sentim? La Sara i el Nil ho tenen clar.



# ¡VIVAN LAS UÑAS DE COLORES!

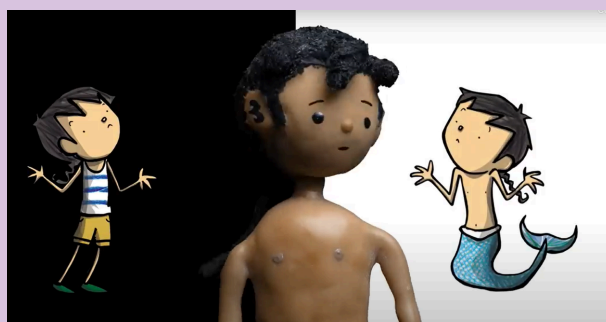
AUTORA: ALICIA COSTA - LUIS AMAVISCA

ILUSTRADOR: GUSTI

A en Joan li agradava pintar-se les ungles i, quan es van riure d'ell a l'escola, el seu pare i la seva mare van decidir donar-li suport, i el seu pare es va pintar també les ungles. Aquesta és una història inspirada en fets reals.



Rols de gènere



## CUA DE SIRENA

AUTORES: ALBA BARBÉ I SERRA, SARA CARRO

IL·LUSTRADORA: JOAN TURU

"Cua de sirena" és un conte que tracta sobre els estereotips de gènere i la diversitat, així com el lliure desenvolupament de la identitat. És una eina que pretén combatre la discriminació i l'assetjament escolar.

*Una cosa o l'altra. Blanc o negre. Carn o peix. Nen o nena, humà o sirena... Com si només hi hagués dues opcions! No pot ser que una decisió sigui també que no vols prendre una decisió?*

Enllaç al curtmetratge d'animació stop-motion: <https://www.youtube.com/watch?v=JpyYt6dqlZM>

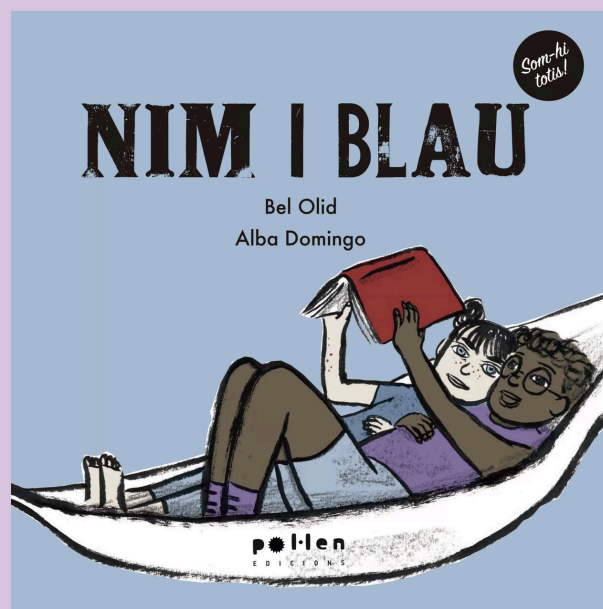
## NIM I BLAU

AUTORA: BEL OLID

IL·LUSTRADORA: ALBA DOMINGO

Nim i Blau, és el segon títol de la col·lecció "Som-hi totis", la primera col·lecció de llibres infantils en català que mostra personatges explícitament no binaris i fa servir el neomorfema -i per referir-s'hi. "Som-hi totis" té com objectiu crear un espai en què les criatures es puguin imaginar més enllà de les identitats de gènere convencionals, per concentrar-se en l'alegria d'autodescobrir-se.

*—I tu, Nim, què és el que ets? Ets un nen o ets una nena? I tu, Blau, ets nena o nen?  
Nim i Blau prefereixen altres preguntes.*



Diversitat de gènere



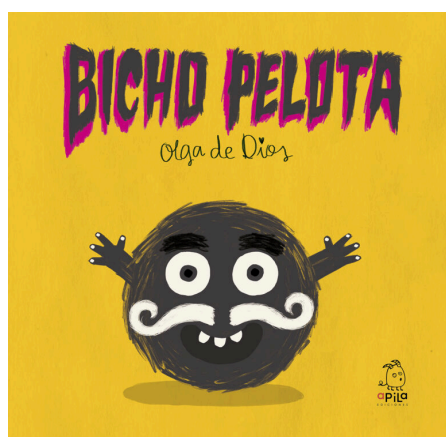


## MONSTRE ROSA

AUTORA I IL·LUSTRADORA: OLGA DE DIOS

Monstre Rosa és un conte sobre el valor de la diferència.

Una història per a entendre la diversitat com a element enriquidor de la nostra societat, Monstre Rosa és un crit de llibertat.



## BICHO PELOTA

AUTORA I IL·LUSTRADORA: OLGA DE DIOS

Qui soc? Atrevir-se a descobrir la resposta ens porta a llocs meravellosos.

“Bicho pelota” ens parla del lliure desenvolupament de la nostra identitat.

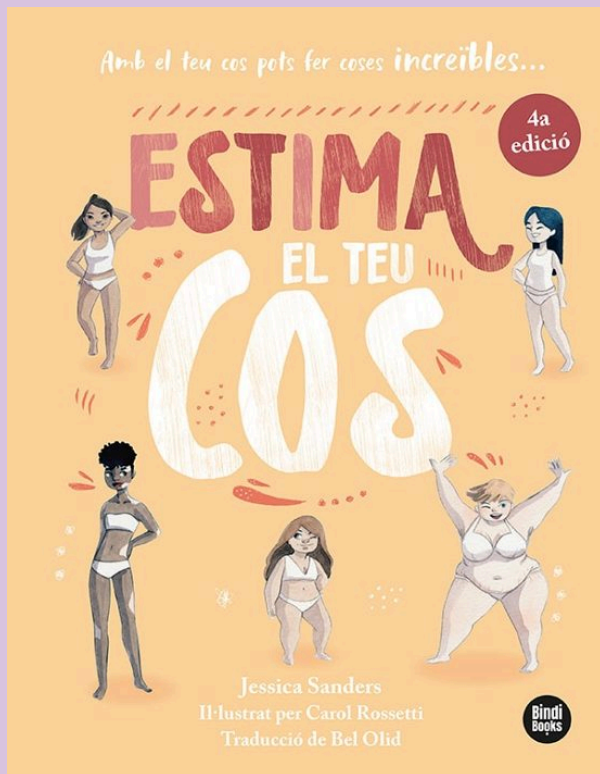
## SIRENES

AUTORA: JESSICA LOVE

IL·LUSTRADORA: JESSICA LOVE

Àlbum il·lustrat ple de sensibilitat i color que ens explica la història de Julián, un nen que somia ser una sirena. Amb poques paraules i unes il·lustracions espectaculars, el llibre trenca estereotips i celebra la llibertat d'expressió, la diversitat i l'amor incondicional. Ideal per llegir en família i reflexionar sobre respecte i identitat. Un llibre tendre, valent i imprescindible per obrir ments i cors





## ESTIMA EL TEU COS

AUTORA: JESSICA SANDERS

IL·LUSTRADORA: CAROL ROSSETTI

EL MEU COS ÉS FORT. EL MEU COS POT FER COSES INCREÏBLES. EL MEU COS ÉS MEU. La llibertat és estimar el teu cos amb totes les seves "imperfeccions" i ser una perfecta imperfecta! Estima el teu cos, t'encoratja a admirar i celebrar el teu cos per totes les coses increïbles que pot fer, i t'ajuda a veure que ets molt més que el teu cos!

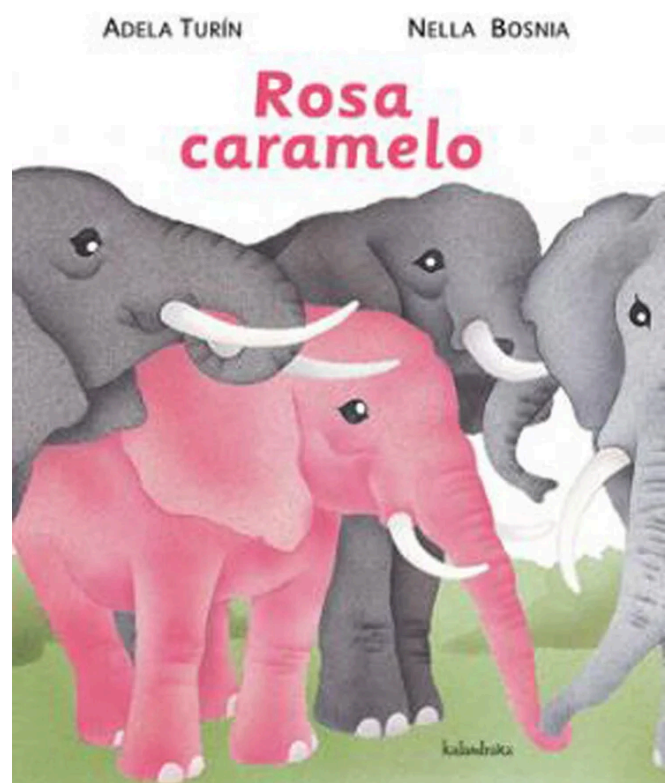
## Diversitat corporal

### ROSA CARMEL

*AUTORA: ADELA TURIN*

*IL·LUSTRADORA: NELLA BOSNIA*

Aïllada en un jardí, Margarita és l'única elefanta del grup incapaç d'aconseguir que la seva pell sigui de color rosa caramel. Quan els seus progenitors desisteixen de imposar-li aquest aspecte, per fi descobrirà el significat de la llibertat i obrirà el camí de la igualtat per a les seves companyes.





# ES DIU PENIS! ES DIU VULVA!

AUTORES: ANNA SALVIA

IL·LUSTRADORA: CRISTINA TORRÓN

Els nens i les nenes tenen moltes preguntes sobre la vulva i el penis: Quin aspecte tenen? Són tots iguals? Els animals també en tenen? Les vaques? Els mosquits? Les gallines? Per a què serveixen? Com es cuiden? Un àlbum imprescindible sobre el penis i un altre sobre la vulva on els més petits trobaran les respostes a totes les seves preguntes i amb els quals coneixeran el seu propi cos. Inclou una guia didàctica per a famílies i educadors!



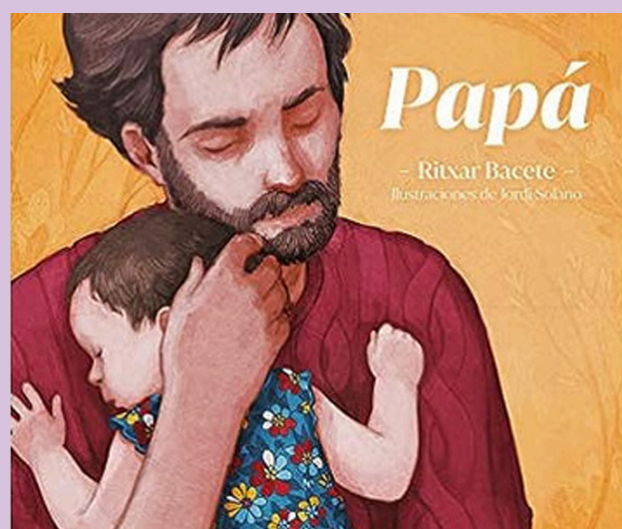
## Educació sexual

## PAPÀ

AUTORES: RITZAR BACETE

IL·LUSTRADOR: JORDI SOLANO

Un preciós llibre de contes breus inspirats en la vida de 25 papàs famosos. Un llibre per a compartir en família i celebrar aquest vincle tan especial. Un cant a la nova paternitat, més participativa, més emotiva, igualitària, cuidadora, pacífica i present, dels homes amb les seves filles i fills.







# LA MIA ES FA GRAN, EN BRU ES FA GRAN

AUTORES: MÒNICA PEITX

IL·LUSTRADORA: CRISTINA LOSANTOS

La Mia té nou anys i ens explica aquí l'extraordinària aventura de fer-se gran. Descobreix quins canvis experimenta el cos d'una nena durant la pubertat: Pits? Tops? Sostenidors? Dormir més? Pèls? Depilar-se? Regla? Compreses? Tampons? La seva pediatra respondrà a totes les preguntes... Fer-se gran és una gran aventura i com més en sàpigues, millor! Un llibre per parlar dels canvis de la pubertat escrit per una pediatra-endocrinòloga posant l'accent en els hàbits saludables i en el procés normal de les adolescents. En aquesta nova edició, revisada i ampliada, s'han inclòs noves alternatives per a la menstruació, com les copes i calces menstruals, a banda de consells alimentaris que contemplin una dieta vegetariana i vegana. Al final, incorpora un calendari menstrual. En aquest llibre les nenes adolescents i els seus pares trobaran resposta a totes les preguntes que els puguin sorgir. La Mia es fa gran, va guanyar diferents premis el 2016 i 2017, com ara el Crítica Serra d'Or 2017 i el premi Jaume Aiguader i Miró (divulgació i educació sanitària) 2017.

En Bru té 10 anys i nota que el seu cos està canviant. El fet és que aviat entrarà en la fase de la pubertat com la seva germana Mia. Descobreix quins canvis experimenta el cos d'un nen durant la pubertat i aprèn tot el que es refereix a l'aparell reproductor masculí. Acompanya'l en la seva aventura de fer-se gran!



## EL SEMEN MOLA



## LA REGLA MOLA



AUTORES: ANNA SALVIA

IL·LUSTRADORA: CRISTINA TORRON

### PARLAR SOBRE SEXUALITAT MOLA

La primera regla canviarà totalment la teva vida: començaràs a menstruar, et convertiràs en una noia cíclica i tindràs la capacitat de tenir fills.

Aquest llibre t'explica tot el que necessites saber per viure aquests canvis amb confiança i benestar. Perquè tenir la regla mola, però cal saber com funciona.

Un llibre imprescindible

El semen és un fluid corporal al·lucinant que apareixerà entre els onze i els catorze anys i t'acompanyarà durant la resta de la vida, atorgant-te el superpoder de tenir fills i filles.

En aquest llibre t'expliquem tot el que has de saber per viure la teva primera ejaculació i la teva sexualitat amb confiança, benestar i responsabilitat. Perquè tenir semen mola, però s'ha de saber com funciona.



# EL VERMELL MOLA

AUTORA I IL·LUSTRADORA: LUCIA ZAMOLO

Com és que em poso vermella quan em cau un tampó de la bossa?

Per què li dic al professor de gimnàstica que no em trobo bé quan tinc dolors menstruals?

En poques paraules: com és o per quina raó el tema de la menstruació és un tabú?

Inspirant-se en converses i observacions, Lucia Zamolo reuneix diversos fets i reflexions en una mena de diari on parla sense embuts del tema de la menstruació. D'aquesta manera contribueix a aclarir diverses creences errònies i dona importància a les dones perquè en parlin obertament i desinhibidament.

Un llibre que es troba a la frontera entre el llibre informatiu, el diari, la novel·la gràfica i el manual d'autoajuda.

## Educació sexual

### I ARA QUÈ LI DIC?

AUTORES: ELENA CRESPI I SÍLVIA CATALÁN

Per què a les persones grans els agrada el sexe? El penis es pot trencar? Com sé si soc homosexual? Què faig si m'envien una foto d'una nena de classe despullada?

En aquest llibre trobareu preguntes que la canalla poden fer-vos en algun moment (o que potser ja us han fet) i les respostes que recomanen Elena Crespi i Sílvia Catalán. Alguna resposta us pot sobtar... És normal!

La feina d'aquestes dues sexòlogues és plantejar temes que poden incomodar-nos perquè reflexionem, qüestionem i aprenuem. I, sobretot, perquè puguem ajudar la nostra canalla a conèixer més bé el seu cos i la seva sexualitat, i a relacionar-se d'una manera natural i sana. Llegiu-vos el llibre de cap a cap i no haureu de pensar mai més: I ara, què li dic?



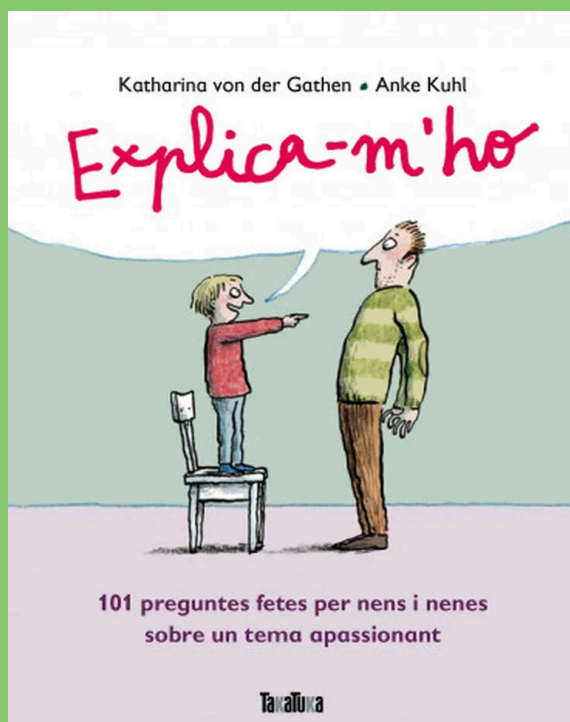


# NOLICONTISCONTES

AUTORES: CARLOS DE LA CRUZ

IL·LUSTRADOR: MARIO DE LA CRUZ

El conte ens ofereix una eina per a poder parlar de sexualitat i reproducció. A través de les il·lustracions i les preguntes, la família pot parlar i anar descobrint respostes. En la part final s'aporten una sèrie de conceptes bàsics, pistes i consells per a abordar aquests temes de manera que la informació sigui comprensible.



## EXPLICA-M'HO

AUTORA: KATHERINA VON DER GATHEN

IL·LUSTRADORA: ANKE KUHL

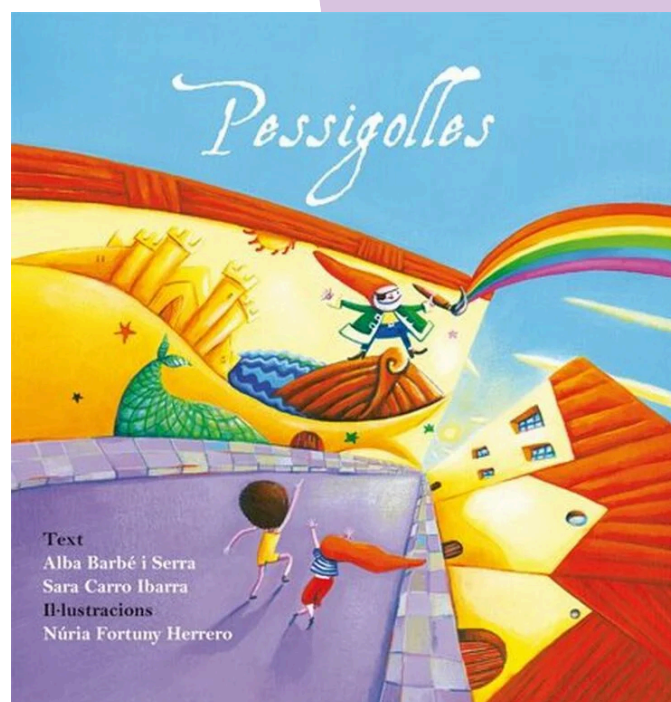
Troba la millor resposta als seus dubtes sobre la sexualitat

Per tal que la joventut actuï de manera responsable amb el seu cos i en els temes relacionats amb la sexualitat i l'amor és important que tinguin a mà la informació des d'aviat. Però, què és el que han de saber els nens i les nenes de primària? Tant com vulguin, diuen els experts. I què volen saber? Això és el que podreu veure per les preguntes que fan, i que l'Explica-m'ho recull

## PESSIGOLLES

AUTORA: ALBA BARBÉ I SARA CARRO  
IL·LUSTRADORA: NURIA FORTUNY

La sexualitat ens acompanya, des de ben petites, per les diferents etapes de la nostra vida. És una font d'aprenentatge i un camp replet d'experiències molt valuoses per al nostre coneixement. Tot i que a voltes ens pot ser difícil parlar amb les criatures de la seva sexualitat, els seus desitjos i les seves fantasies, contribueix a un desenvolupament saludable i integral. Com a persones adultes, és important promoure una lliure recerca i experimentació amb el cos, i ampliar l'imaginari entorn de la sexualitat.



Text  
Alba Barbé i Serra  
Sara Carro Ibarra  
Il·lustracions  
Núria Fortuny Herrero



## ME GUSTA

AUTORE: VILLAMUZA GARCÍA

Llibre de grans i cridaneres  
il·lustracions que educa els  
sentits i la sensibilitat.

## EL TEU COS ÉS TEU

AUTORA I IL·LUSTRADORA: LUCIA SERRANO

Un llibre per parlar de sexualitat als més petits i abordar el tema dels límits i de la prevenció d'abusos i de contactes no desitjats.

Amb ajuda i assessorament d'especialistes, parla de sexualitat i de prevenció d'abusos a nens i nenes amb un llenguatge senzill i directe. Un llibre imprescindible.

## El teu cos és teu

Lucía Serrano



## LA BICI DE LA LOLA

AUTORES: LAIA PIBERNAT I MIR, ALBA BARBÉ I SERRA  
IL·LUSTRADORA: JUDIT PIELLA

"La bici de Lola" és una història que ens connecta amb els recursos propis i col·lectius de resiliència, que anima a les petites a expressar-se en cas d'agressió, i a les persones adultes a escoltar i protegir.

**Enllaç a la guia de suport a la seva lectura:**

**<https://xtec.gencat.cat/web/.content/alumnat/violencias/materials-i-recursos/recursos/Guia-La-bici-de-la-Lola.pdf>**

Prevenció de les violències sexuals

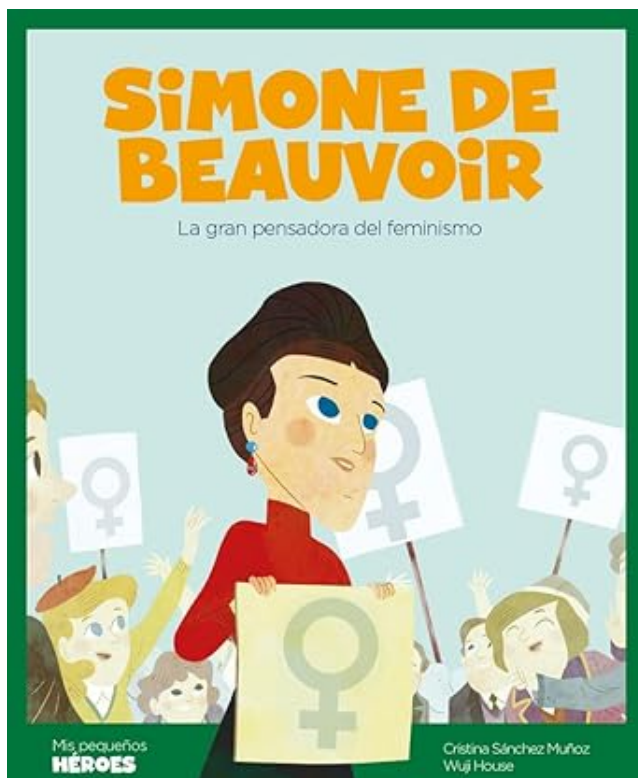
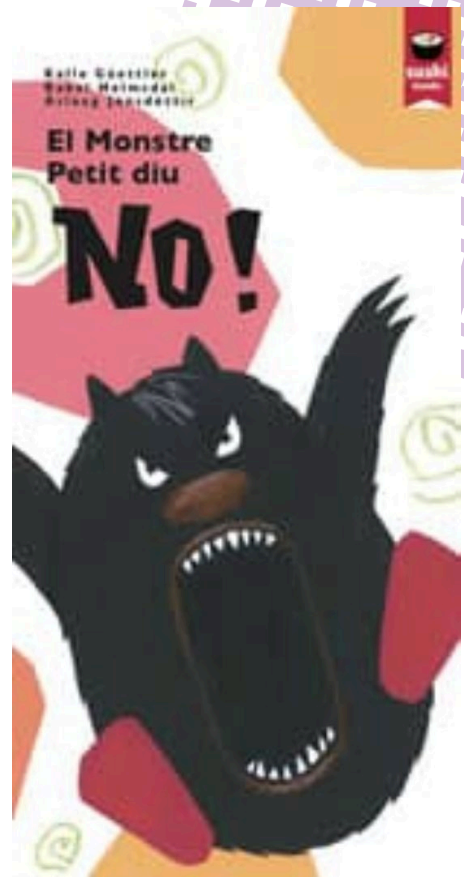


# Prevenció de les violències sexuals

## EL MONSTRE PETIT DIU NO!

IL·LUSTRADOR: ÁSLAUG JÓNSDÓTTIR

Quan el Monstre Gran truca a la porta del Monstre Petit, només hi ha una resposta possible: No! El Monstre Gran no fa bondat i no és un bon amic, però promet que canviarà i el Monstre Petit li dona una nova oportunitat. Aquest llibre original i divertit parla de l'amistat, de la bona educació i de la petita paraula No!



## SIMONE DE BEAUVOIR

AUTORA: CRISTINA SÁNCHEZ

Biografia de Simone de Beauvoir. Els seus poders van ser un esperit rebel i l'irrefrenable desig de fer que el món fos un lloc millor. Gràcies a ells es va convertir en una de les filòsofes més importants del segle XX i va escriure una de les obres més rellevants del feminisme, en la qual va explicar al món que les diferències de tracte entre homes i dones no tenen cap sentit. Aquesta va ser la proesa de Simone de Beauvoir, i aquesta és la seva història.

# Educació per a la igualtat

"Una vegada que has donat el primer pas per adonar-te que hi ha alternatives, pots passar la teva vida explorant-les."

Angela Y. Davis



**LA LILETA  
DEL POBLENOU**

(Xarxa d'AFAs per una  
Educació Feminista)