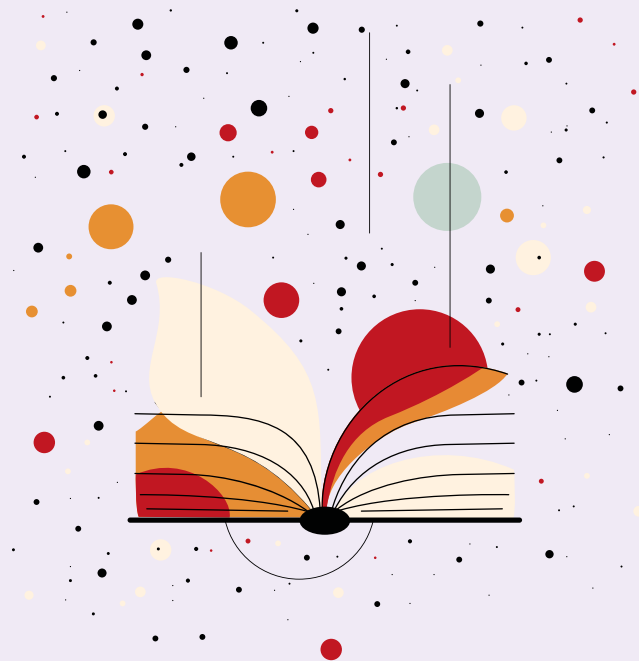


contos que curan

Un proxecto de biblioterapia infantil da biblioteca do Porriño



#3
timidez
e fobia
social



Concello do Porriño

O Porriño

o·noso·encontro

Contos que curan #3: Timidez e fobia social

Abril, 2026

Dirección, selección e textos:

David Pérez Rego

Edición:

Biblioteca Municipal do Porriño

R/ Domingo Bueno, 9

36400 O Porriño, Pontevedra

<https://bibliotecadoporrino.com/>

biblioteca@oporrino.org

Corrección e normalización lingüística:

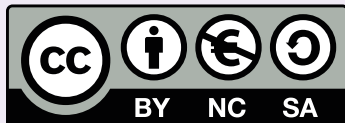
Andrea González Pereira, Servizo de Normalización Lingüística do Porriño

Deseño e maquetación:

3doc

Dereitos:

DL VG 208-2026



Esta obra está baixo unha licenza Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0 Es libre de reutilizar, distribuír, mesturar, adaptar e desenvolver este material en calquera medio ou formato, sempre e cando fagas referencia á súa autoría, non o utilices con fins comerciais e licencies o teu material baixo termos idénticos a este.

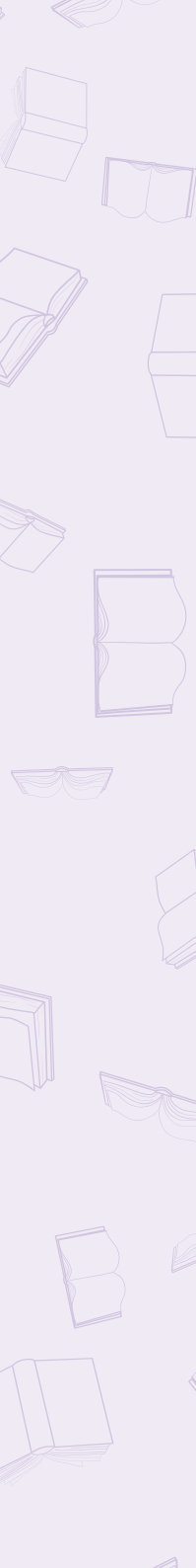


***“Nalgún lugar dun libro
hai unha frase esperándonos
para darlle sentido á existencia.”***

Miguel de Cervantes

The background of the image is a repeating pattern of stylized, light purple line-art illustrations of books. The books are shown in various orientations, some open and some closed, scattered across the entire white background.

**contos
que
curan**



O aumento dos problemas e trastornos mentais representa un desafío para o futuro da humanidade, e actuar en idade infantil resulta clave para atallalo. Todos os axentes sociais poden traballar neste obxectivo desde o seu campo de acción, facendo posible unha vida máis alentadora para os nosos nenos e nenas.

No que respecta ao ámbito das bibliotecas, estas teñen a oportunidade de colaborar coa biblioterapia: unha disciplina que usa os libros con finalidade terapéutica, e que nos últimos tempos está a demostrar o inmenso valor que a lectura pode ter no campo da saúde mental.

A biblioteca do Porriño, comprometida na construción social da súa comunidade, presenta este proxecto de biblioterapia infantil, “Contos que curan”: unha serie de boletíns temáticos que teñen como obxectivo axudar a previr, identificar e xestionar distintos problemas e trastornos infantís en nenos e nenas entre os 3 e 12 anos de idade.

Cada boletín ofrecerá un repertorio de contos de ficción seleccionados, clasificados e recomendados. Con iso pretendemos axudar a que familias, educadores/as e profesionais da saúde da nosa comunidade poidan realizar unha mediación terapéutica máis eficaz.

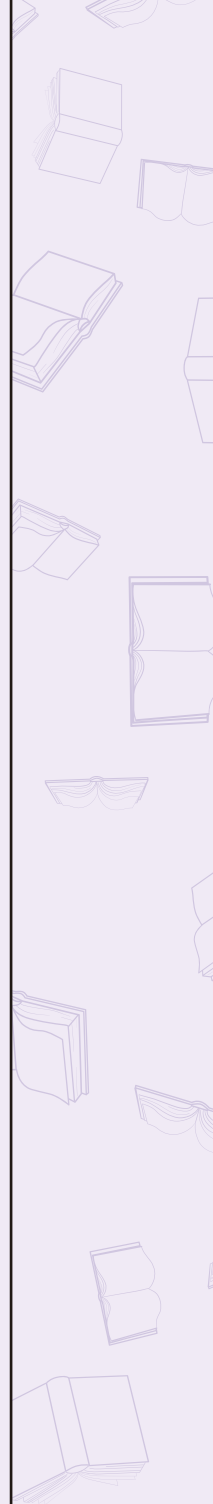
Con todo, esta colección non pretende desenvolver un tratamento terapéutico por si mesma, nin substituír a necesaria intervención de profesionais sanitarios, e non debería ser usada como substituta desa atención. Trátase dun proxecto realizado desde o ámbito bibliotecario por profesionais do libro e da lectura, afeitos buscar, seleccionar, clasificar e difundir información bibliográfica de calidade. Esas son as súas fronteiras, e recomendamos acudir aos/ás profesionais sanitarios/as, de ser o caso, para obter unha avaliación pertinente e un tratamento idóneo a cada situación individual.

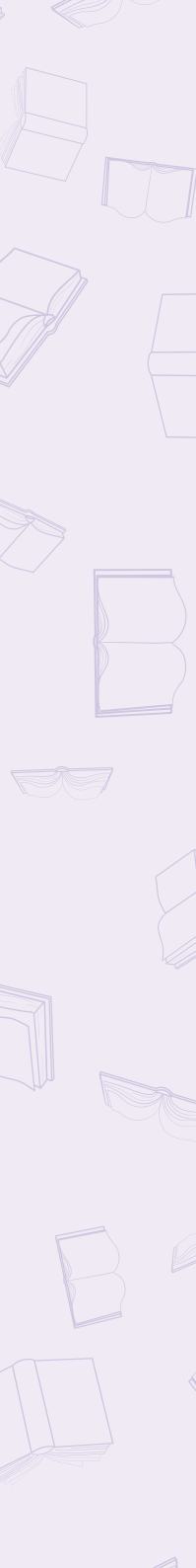
#3 timidez e fobia social

A timidez infantil é unha emoción natural na infancia e pode ser un trazo máis da personalidade do neno ou nena. Adoita xurdir en contextos novos ou ante persoas descoñecidas, cando o menor se sente obrigado a interactuar con persoas alleas ao seu círculo de confianza. Entón é cando pode aparecer esa sensación de sentirse xulgado, o sentimento de inseguridade, incomodidade e vergoña que coñecemos como “timidez”.

Todos e todas estamos familiarizados cos síntomas desas situacións perturbadoras, porque as sufrimos como propias: dificultade para falar, nerviosismo, tensión muscular, aceleración do ritmo cardíaco, rubor, sudación, evitación da mirada, gana de fuxir... Lonxe de ser un defecto, a timidez é unha forma de responder con cautela á contorna, unha especie de barreira protectora que axuda o neno introvertido a moverse en sociedade. E por iso, a timidez non debe interpretarse como un problema para solucionar, senón como unha parte do temperamento persoal, que debe ser xestionada adecuadamente, permitindo que cada neno florezca á súa maneira: porque todos temos un ritmo diferente.

Con todo, cando a timidez limita o desenvolvemento persoal, impide facer amizades ou xera un malestar constante e extremo, é importante que os adultos os/as axudemos, acompañándoos/as con empatía, comprensión e paciencia, para que a timidez non pase a converterse nun trastorno serio, coñecido como “fobia social”. Forzalos a falar, ridiculizalos ou etiquetalos (“é moi tímido/a”) soamente reforzaría a súa inseguridade.





Porque non se trata de “curar” a timidez, senón de crear espazos respectuosos e cariñosos, nos que o neno ou nena se sinta seguro/a para informarse e expresarse, sen presión nin xuízos. Resulta fundamental que o adulto escoite, valide as súas emocións e lle brinde oportunidades para interactuar de forma gradual, para que comprenda que está a sentir, por que o está sentindo, e fomentar a súa autoestima. Se os nenos poden ensaiar outra forma de responder nesa contorna respectuosa, moitos poderán gañar confianza aos poucos e abriranse ás relacións sociais con naturalidade. Outros quizais non tanto, pero polo menos estas situacións complicadas deixarán de ser potencialmente traumáticas para eles/elas.

Para iso, unha ferramenta especialmente eficaz é a lectura compartida. Os contos que abordan a timidez ou o medo escénico permítenlle ao neno verse reflectido, comprender as súas emocións propias e descubrirse acompañado nelas. A través de personaxes que senten o mesmo ca eles, os nenos e nenas poderán descubrir e validar as súas emocións internas sen sentirse directamente expostos.

Neste número 3 de “Contos que curan” propomos unha ampla selección de historias protagonizadas por personaxes tímidos, que poden axudar a normalizar este tipo de emocións ou sentimentos a través de experiencias de descubrimento e recoñecemento persoal.

Esperamos que vos resulten útiles.

David Pérez Rego

The background of the image is a repeating pattern of stylized, light purple line-art icons of books. The books are shown in various orientations, some open and some closed, scattered across the entire white background.

**contos
que
curan**

Miss Tímida

de Roger Hargreaves

Ed. Laberinto, 2017

40 p.

ISBN 9788484839101

Idade recomendada: +3 anos

A protagonista deste pequeno conto é terriblemente tímida. Nin sequera sae da casa, nin vai á compra polo medo a entrar nunha tenda e pedir algo. Así, cultiva os seus propios alimentos na casa, e sempre se pon coma un tomate cando alguén lle dirixe a palabra. Pero as persoas caladas, como Miss Tímida, ás veces teñen as mentes máis ruidosas!

Este álbum pertence á colección “Little Miss”, un clásico da literatura infantil que destaca polas súas ilustracións minimalistas e divertidas. Cada unha das historias está protagonizada por un personaxe que encarna un trazo da personalidade, tratado de forma simpática e educativa. Así, ademais de Miss Tímida poderémonos atopar con Miss Cabezota, Miss Alegría, Miss Despistada...

O autor do libro, Roger Hargreaves, é un clásico da literatura infantil británica, en gran medida grazas aos seus personaxes Mr. Men e Little Miss. Os seus libros, con historias sinxelas e brillantes ilustracións de vivas cores, formaron parte da cultura popular británica durante máis de 25 anos, con vendas de máis de 85 millóns en todo o mundo en vinte idiomas distintos.

ROGER HARGREAVES

MR. MEN Y LITTLE MISS

MISS TÍMIDA



LABERINTO

Soy tímido

de Aurélie Chien Chow Chine

Ed. Bruño, 2019

32 p.

ISBN 9788469625538

Idade recomendada: +3 anos

O pequeno Gastón é un uniçornio moi especial: o seu cabelo cambia de cor segundo as súas emocións! Hoxe é o aniversario de Gastón, pero non está a pasar un bo día porque é un pouco tímido e non lle gusta ser o foco de atención. Pero quizais poida superar a súa timidez e gozar dun día tan especial.

Un libro precioso para os primeiros lectores, que pertence á colección “Las emociones de Gastón”. Nel defínese que é a timidez e explícanse cales son as súas causas. Inclúe un exercicio de visualización e respiración para traballar con esta dificultade emocional.

A autora é a ilustradora e psicoterapeuta francesa, Aurélie Chien, especializada en sofoloxía, unha ferramenta terapéutica baseada en técnicas de meditación e relaxación que aplica no seu consultorio parisiense, colexios e centros de lecer, axudando a nenos e nenas a xestionar mellor as súas emocións.

★ Las emociones de Gastón ★

SOY TÍMIDO



Aurélie Chien Chow Chine

 Bruño

Osito se siente tímido

de Garry Fleming

Ed. Todolibro, 2018

16 p.

ISBN 9788490379790

Idade recomendada: +3 anos

Un libro moi sinxelo para os nosos pequenos máis tímidos. A través de ilustracións coloridas, coñecemos a historia de Osito, que ás veces sente vergoña cando coñece xente nova. Cando todos os nenos están a xogar no parque, non se atreve a preguntar se pode unirse, e queda só. Pero tamén queda só cando lle fan unha pregunta e non pode responder. E nas festas de aniversario, e na clase... Ser tímido parece moi limitante...

Para Osito, a timidez é unha sensación como de bolboretas revoloteando no estómago, como nerviosismo, un rubor, como a preocupación de meter a pata diante de todos os demais. Só se sente seguro cando pode refuxiarse detrás da súa nai, que lle resta importancia ao problema: que non se preocupe, que todos somos tímidos de cando en vez e que se proba cousas, seguro que o pasará mellor.

Este conto pertence á colección "Osito se siente...", unha serie protagonizada por este entrañable personaxe que intenta explicar como nacen os sentimentos e as diferentes emocións que podemos sentir desde moi pequenos (como a felicidade, a bondade, a tristeza, etc.).



La Tortuga Taratuga es tan tímida que parece muda

de Carmen Villanueva
ilustracións de Paul Caballero

Ed. Fortuna, 2023

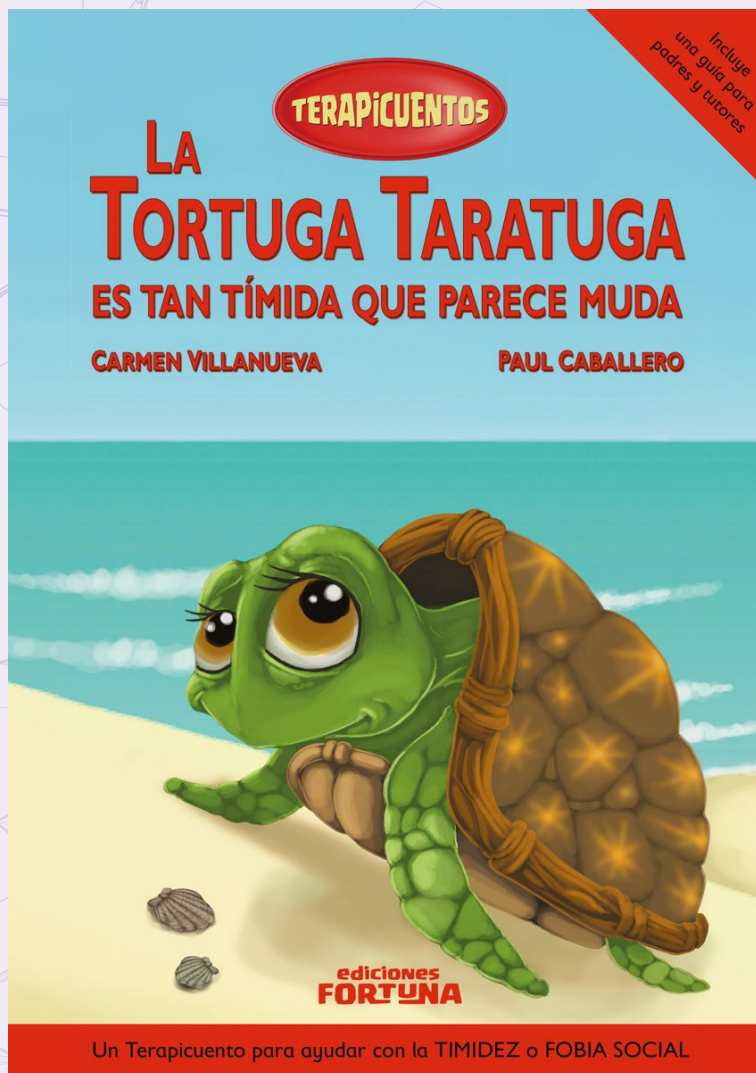
32 p.

ISBN 9788412745801

Idade recomendada: +3 anos

A pequena Tartaruga Taratuga podería xogar con todos os animais do bosque se non tivese tantos medos e non se preocupase tanto por meter a pata. Menos mal que ten unha cuncha onde pode agocharse, xa que lle dá vergoña relacionarse e séntese insegura. Pero o día que unha tormenta ameaza á fauna e deben escapar para salvar a vida, será Taratuga quen os salve. Entón superará a súa timidez e descubrirá todo o que pode achegar se non se agocha na súa cuncha.

Un conto interesante, cunha guía final para pais e nais e distintos consellos para nenos e nenas con problemas de timidez e fobia social. O libro pertence á colección “Terapicuentos”, unha serie de libros escritos pola psiquiatra infantil e psicoterapeuta Carmen Villanueva, coa colaboración da psicóloga e psicoterapeuta infantil Ibone Ruiz de Velasco. A colección está pensada para coidar e axudar a medrar aos nenos e nenas con algún conflito psicolóxico sen resolver, e servir de apoio aos seus pais. A través de pequenas fábulas protagonizadas por animais cos que se poden sentir identificados, intentan que os pequenos entendan o que lles pasa e que as lecturas poidan converterse en ferramentas de traballo para os terapeutas.



La tímida Willow

de Cat Min

Ed. Pijama Books, 2022

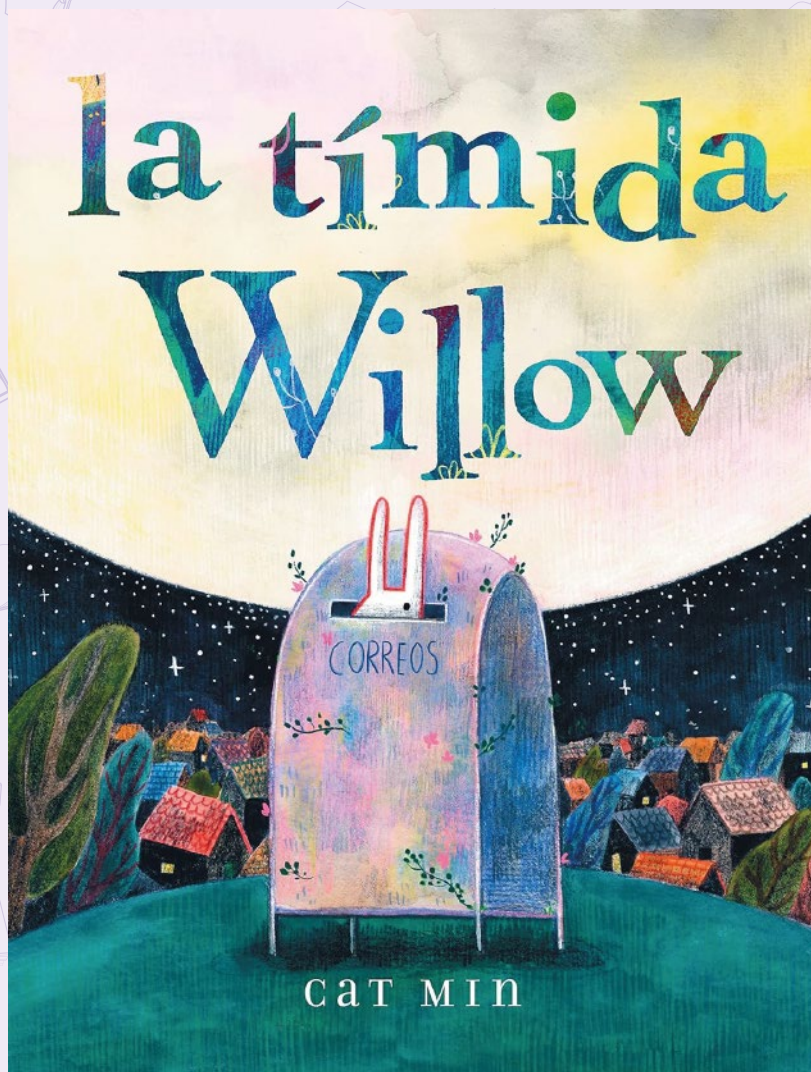
50 p.

ISBN 9788419135049

Idade recomendada: +3 anos

Willow é tímida, moi tímida. A súa casa é unha caixa de correos abandonada e ela prefire quedar alí dentro. Fóra, os nenos berran e os balóns de fútbol chocan, as árbores parecen monstros e a chuvia é tan forte que dá medo. É moito máis agradable quedar dentro, debuxando. Pero entón, un neno deixa caer unha carta na caixa de correos de Willow: é unha nota á lúa, pedíndolle un favor especial. Willow sabe que se non se atreve a saír ao mundo exterior, esa carta nunca será entregada e o neno nunca obterá o seu desexo. Poderá facelo?

Con ilustracións encantadoras, Cat Min crea un conto sobre a timidez, o poder da empatía e a importancia de facer amigos. Cat Min é unha autora, ilustradora, animadora e nai de xemelgos coreano-estadounidense. Cat creceu en Hong Kong, onde pasou a maior parte da súa infancia debuxando e creando cómics con papel de impresora e grampas. A súa paixón pola narrativa visual levouna a estudar animación e cinema na *Tisch School of the Arts* da Universidade de Nova York, e posteriormente completou o Programa de Residencia de Verán de Ilustración e Narrativa Visual na *School of Visual Arts* de Nova York. Tamén é membro de SCBWI, Women Who Draw e a Society of Illustrators de Nova York. Este é o seu primeiro libro ilustrado.



Los tímidos

de Simona Ciruolo

Ed. SM, 2021

32 p.

ISBN 9788413189284

Idade recomendada: +3 anos

Á escola do fondo do mar acode o alumnado de todas as especies marítimas. Tamén vai por primeira vez o polbo Mauricio, que empeza hoxe o cole, pero ten dificultades para integrarse porque non lle gusta nada chamar a atención. É moi tímido, a pesar de que cando ningún o mira encántalle bailar e expresarse corporalmente.



Un día convidano a un aniversario e, aínda que en principio non quere ir, a súa nai empéñase en que asista. Mauricio acudirá disfrazado para ocultarse e alí coñecerá a outro animal moi parecido a el: resulta que as persoas tímidas sempre acaban por recoñecerse entre a multitude... e xuntarse.

Un libro cheo de cor que narra unha historia sinxela. O álbum plasma as oportunidades que temos de aproveitar as circunstancias eventuais para superar as nosas inseguridades. Nota para os mediadores: animade aos pequenos e pequenas a descubrir onde se atopa Mauricio en cada páxina (a el gústalle pasar desapercibido...).

Simona Ciruolo é unha autora italiana nada en Sardeña, pero actualmente residente en Londres. Formada na Escola Nacional de Cine de Turín, e licenciada en ilustración de Libros Infantís en Cambridge, escribiu e ilustrou varios libros, incluído o superventas “Abrázame” (SM, 2016).

Timidez va de visita

de Violeta Monreal

Ed. San Pablo, 2019

12 p.

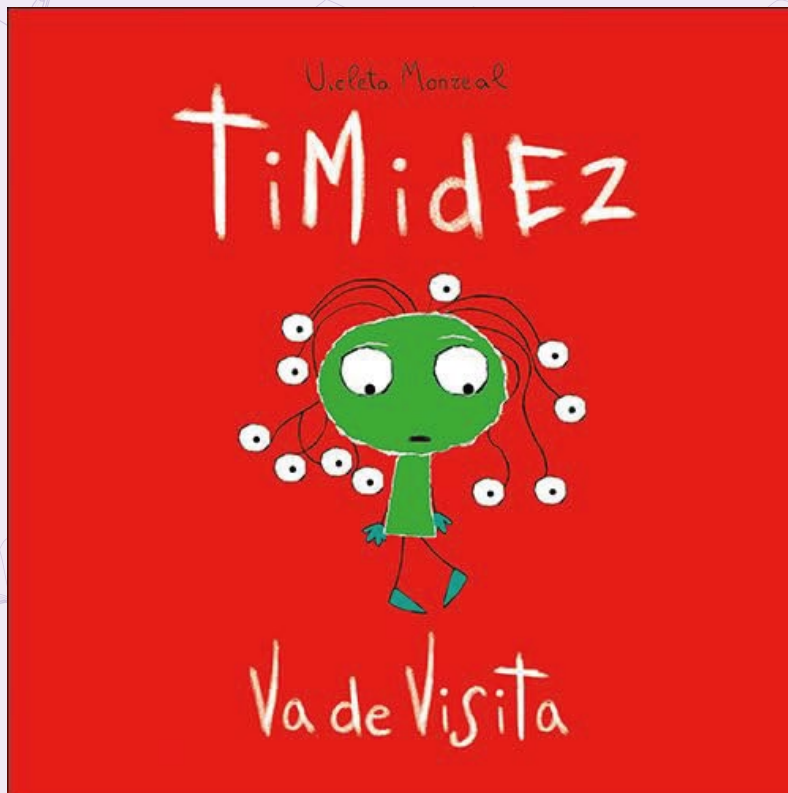
ISBN 9788428556170

Idade recomendada: +3 anos

Cunha trama moi sinxela e un personaxe único, esta pequena obra aborda o tema da timidez para mostrarlo aos máis pequenos dunha maneira amigable e comprensible, transmitindo unha mensaxe positiva sobre a aceptación e a importancia de saír da zona de confort para superar os problemas emocionais.

O libro forma parte dunha interesante colección (“El despertar de las emociones”) para traballar cos nenos sobre os valores emocionais. Unha serie protagonizada polos filins, personaxes que deben afrontar distintas peripecias para descubrir as súas primeiras emocións.

Violeta Monreal é unha escritora e ilustradora nada en Oviedo e licenciada en Belas Artes. Coñecida polo seu papel como conferenciante sobre a creatividade infantil, e pola súa técnica de ilustración, na que usa papeis rachados para compor imaxes de gran poder narrativo, nos seus libros crea personaxes únicos que nos falan de valores fundamentais como a confianza nas nosas ideas, o respecto á creatividade do outro, o valor da constancia ou a beleza do imperfecto.



Telmo es tímido

de Grace Chiu

Ed. SM, 2020

32 p.

ISBN 9788413188171

Idade recomendada: +3 anos

Ao elefante Telmo gústalle explorar a selva, ler e debuxar, pero é tan tímido, que non fala con ninguén e por iso non ten amigos. Pola contra, a elefanta Rita é moi extravertida: encántalle chamar a atención, divertirse e bailar, e é tan popular e ten tantos amigos que a Telmo lle encantaría ser coma ela. Pero como podería facelo? El intenta facer as mesmas cousas ca Rita, pero o de falar lévao fatal... Ata que descobre que a amizade é, sobre todo, compartir momentos.

Cunhas ilustracións moi coloridas e escrito con letra caligráfica, trátase dun conto sobre a timidez, a autoestima e o

valor da amizade para nenos prelectores pertencente á colección “Mis primeros cuentos” de SM. A súa autora, Grace Chiu, é unha ilustradora taiwanesa especializada en libros ilustrados, ilustracións editoriais e proxectos comerciais. Inspirándose na vida cotiá, captura momentos fugaces e transfórmaos en historias visuais con significado. Utilizando materiais como lapis de cores, acuarelas e pintura dixital, a súa obra busca conectar emocionalmente co público, resaltando a beleza dos momentos cotiáns e lembrándonos o noso potencial compartido para ser comprendidos.



Los tentáculos de Blef: vergüenza

de Eva Clemente

ilustracións de Guridi

Ed. Emonautas, 2019

48 p.

ISBN 9788494999956

Idade recomendada: +3 anos

Este libro forma parte dunha interesante colección protagonizada polo pequeno extraterrestre Blef, e dedicada a explorar e xestionar as emocións desde unha perspectiva de amor e respecto. A historia segue a Blef, un pequeno extraterrestre que desexa preparar unha torta para os seus avós. Con todo, fáltalle un ingrediente que só poderá atopar no cráter verde, o que o obriga a superar a súa timidez para conseguilo.

A autora, Eva Clemente, utiliza esta narrativa para axudar os nenos e nenas a recoñecer e manexar as súas emocións, neste caso, a vergoña. O libro inclúe unha guía didáctica con propostas prácticas dirixidas a mediadores, facilitando o seu uso en contornas educativas e familiares. Ao combinar unha historia atractiva con recursos educativos adecuados, o álbum representa unha ferramenta valiosa para o desenvolvemento emocional de nenos e nenas.

Eva Clemente é unha escritora e ilustradora nada en Barcelona que reside en Madrid desde hai varios anos. A súa paixón pola literatura e as artes plásticas levouna a enfocarse na literatura infantil. En 2015, cofundou Emonautas, unha editorial especializada en contos infantís que abordan a educación emocional e os valores de maneira amena e divertida. Desde 2018, Eva desempeña o rol de directora e editora da editorial, ademais de ser autora e ilustradora de trece libros.

Pola súa banda, as ilustracións son do imprescindible debuxante sevillano Guridi, un artista que traballou en distintas disciplinas das Belas Artes, pero sobre todo en ilustración infantil, converténdose, sen dúbida, nun dos mellores de España. Guridi regálanos obras como esta, onde a cor, as formas e a composición dos seus debuxos son un verdadeiro agasallo para os sentidos.

Los tentáculos de Blef Vergüenza



Eva Clemente

Incluye:
GUÍA DIDÁCTICA
+
FIGURAS
RECORTABLES

Caramelos mágicos

de Henna Baek

Ed. Kókinos, 2021

48 p.

ISBN 9788416126217

Idade recomendada: +3 anos

O protagonista desta historia é un neno solitario que se entretén xogando ás bólas. De súpeto, un día, atopa unhas bólas diferentes. Son caramelos! E ademais, máxicos! Come un e a poltrona fálalle. Proba outro e o seu can cóntalle que non xoga con el porque está canso. Despois chega o seu papá e sóltalle unha chea de ordes e reprimendas. O pequeno come outro caramelo e, entón, escoita que o seu papá lle di mil veces canto o quere. Mete na boca un rosa e escoita a súa avoa que está no ceo, quen lle aconsella que faga amigos e goce. Co último caramelo, a que se escoita é a súa propia voz convidando a outro neno a xogar.

O pequeno, a través da metáfora dos caramelos na garganta, descobre que non está só, que os demais lle falan e o queren, e que cando é el quen se atreve a falar, evoluciona e deixa atrás esa soidade para divertirse e compartir.

A autora e ilustradora coreana, gañadora do premio *The Astrid Lindgren Memorial Award*, compón un curioso, estraño e conmovedor relato arroupado por sorprendentes ilustracións, integrando rechamantes bonecos de papel maché fotografados. Deste xeito, a artista logra un efecto tridimensional e extraordinariamente expresivo. Cada emoción dos personaxes parece saír do libro en cada páxina.

É un álbum especial para os nenos aos que lles custa socializar, os que se senten, ás veces, marxinados polos seus pares ou pouco queridos. Seguramente, ademais, os nenos queren fabricar os seus propios personaxes con papel maxé, arxila, masa, plastilina ou calquera outro material. Un creativo recurso para xogar en familia ou no colexio. Un conto perfecto para entender que é importante escoitar os demais cun oído afinado, que non todo é o que parece e que cando un atopa as súas propias palabras, prodúcese a maxia: un cambia.



Conóceme

de Iru Expósito

Ed. Sallybooks, 2016

36 p.

ISBN 9788494606335

Idade recomendada: +3 anos

A familia de Maita está de mudanza, e a nosa pequena protagonista está moi nerviosa con este cambio. Na festa de aniversario da súa nova veciña, chamada Lúa, a pequena Maita comeza a sentirse superada: a súa enorme timidez impídelle relacionarse con toda esa xente que a rodea, nova e descoñecida. Pero Lúa botaralle unha man, con empatía e paciencia, e ambas as dúas descubrirán que teñen máis puntos en común do que pensaban. E así se converterán nas mellores amigas.

Un libro con pictogramas, en principio destinado a nenos e nenas con necesidades educativas especiais, principalmente con TEA. Así, as ilustracións e os textos do libro apóianse nun sistema de pictogramas que axudan á comprensión do resto de elementos e constitúen unha linguaxe en por si, facilitando a comprensión total do argumento da historia. Pero trátase tamén dunha obra que se pode adaptar perfectamente para traballar con nenos de toda condición, ao redor de temas como a timidez ou o medo ao descoñecido.

Iru Expósito é unha ilustradora tinerfeña que vive en Granada. Actualmente traballa nun espazo de *cowork* chamado *ErranT* que compaxina cos seus proxectos persoais de deseño gráfico e ilustración.

Conóceme

Iru Expósito



Mimí Tomatito

de Laure Monloubou

Ed. Bruño, 2013

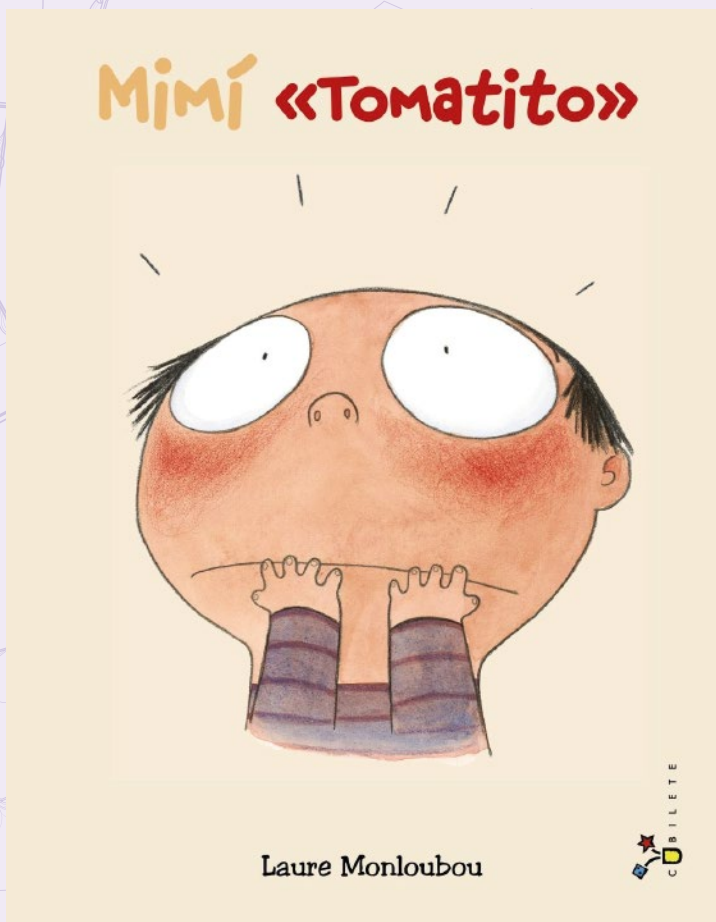
40 p.

ISBN 9788421679623

Idade recomendada: +3 anos

Unha historia conmovedora acompañada de magníficas ilustracións, que convida a superar a timidez, o medo escénico e a vergoña. Mimí, a súa entrañable protagonista, é tan tímida que case non pode falar. No colexio todos a chaman "tomatito" porque se pon tan colorada con só oír o seu nome, que arroiba coma un tomate. Pero a súa profesora decide axudala, e un día proponlle ler un poema diante de toda a clase para que se expoña aos seus medos. Desta forma, afrontando a súa timidez, Mimí vence o seu temor inicial e consegue levar a bo termo a tarefa, para xúbilo do alumnado que aplaude e felicítala cariñosamente. Grazas a iso, Mimí poderá dar un paso máis na dirección de vencer o seu problema de timidez.

O conto foi publicado dentro do selo de Ed. Bruño, "Cubilete", un proxecto editorial que inclúe unha selección de divertidos e orixinais álbums magnificamente ilustrados, dirixidos a primeiros lectores. A autora é Laure Monloubou, nacida en París en 1976, pero crecida na zona do Jura, onde descubriu a súa paixón polo debuxo. Desde ese día non parou de debuxar. Formouse como ilustradora na Escola Emile Cohl de Lyon, onde actualmente reside.



Tímida

de Deborah Freedman

Ed. Bruño, 2017

40 p.

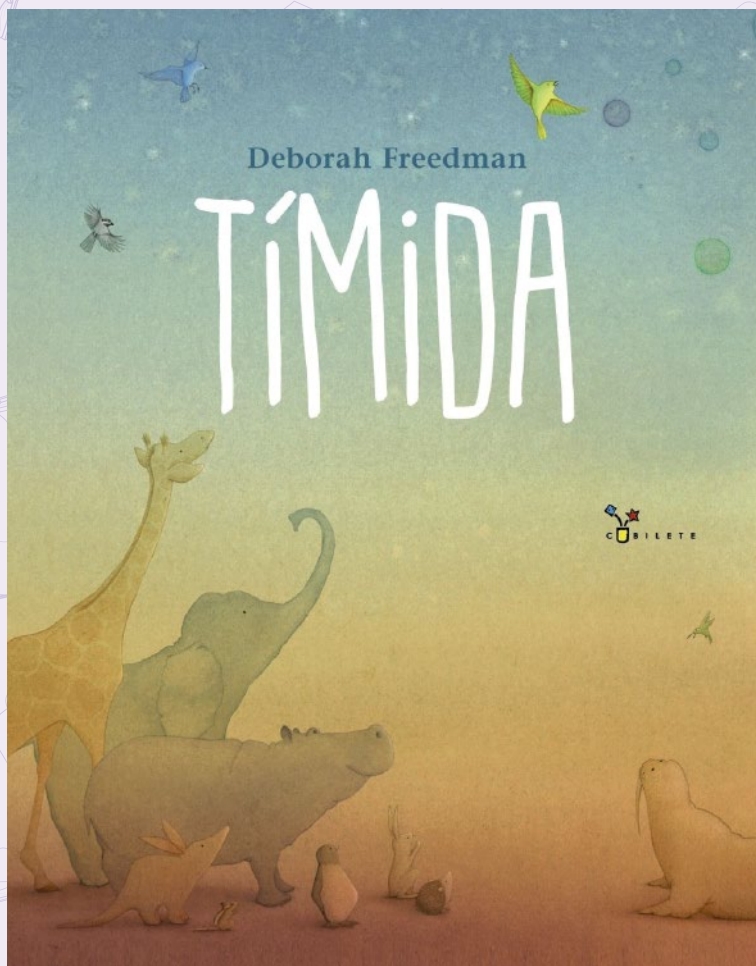
ISBN 9788469620762

Idade recomendada: +3 anos

“Tímida” era tan tímida, que vivía escondida entre as páxinas dos libros. Encantábanlle os paxaros, gustaríalle velos voar e oílos cantar, pero só lera sobre eles nos libros porque tiña tanta vergoña que non se atrevera a falarlles. Ata que aparece un paxaro de verdade. Morre por coñecelo, pero hai un problema: para facelo debe saír dos libros. E entón descubrirá un mundo asombroso...

Unha historia de gran beleza poética e cunha trama de superación persoal moi adecuada para traballar o tema da timidez cos máis pequenos. A protagonista é unha xirafa con tanta vergoña de enfrontarse ao mundo exterior que acabou conformándose co seu illamento. A curiosidade e a axuda dun bo amigo conseguirán que a xirafa amplíe o seu limitado horizonte vital. Un libro cunha doce conexión, que lle fala a todo neno que algunha vez sentise ganas de esconderse en lugar de enfrontarse ao abafador mundo.

A súa autora, a arquitecta e deseñadora norteamericana Deborah Freedman, nai de catro nenos e avoa de sete, creou numerosos libros ilustrados que se traduciron a dez idiomas, adoptáronse en aulas de todo o país e recibiron numerosas recensións destacadas, honras e premios, incluíndo o *Premio Crystal Kite* de SCBWI e un Premio de Ouro de *Parent's Choice*.



¿Qué hace un cocodrilo por la noche?

de Kathrin Kiss

ilustracións de Emilio Urberuaga

Ed. Kókinos, 1998

24 p.

ISBN 9788488342187

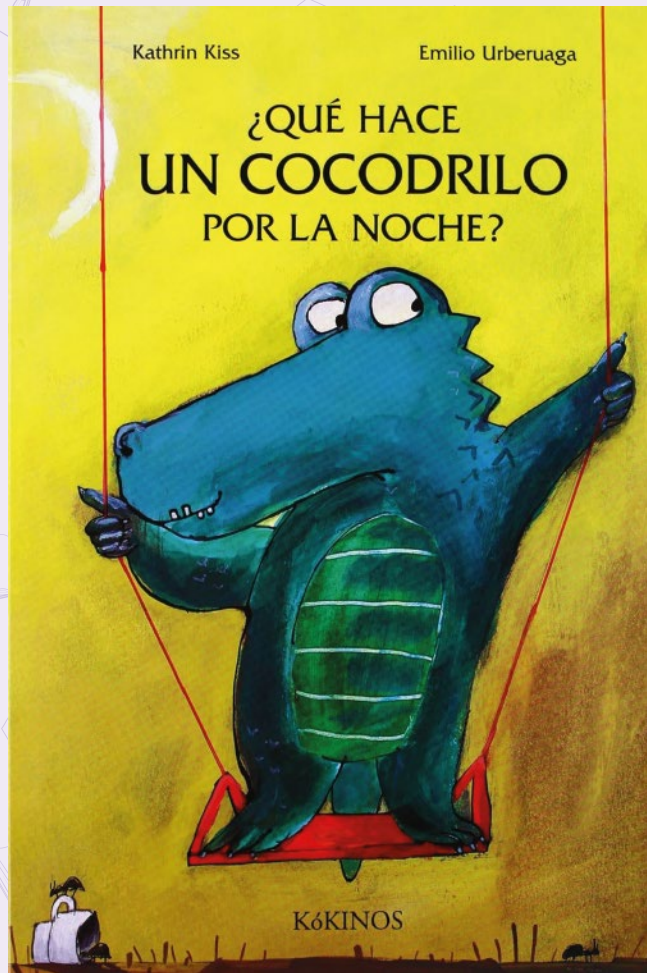
Idade recomendada: +3 anos

A historia segue a Coco, un cocodrilo tímido que goza bambeándose no parque durante a noite, cando ninguén o pode ver. Un día, unha nena chamada Paula descobre as pegadas de Coco e, a pesar das burlas dos seus amigos, decide buscalo. Ao atopárense, Coco e Paula establecen unha amizade que lles ensina a importancia de equilibrar momentos de soidade e compañía.

O libro aborda temas como a amizade, a soidade e o respecto polas diferenzas, transmitindo a mensaxe de que hai un tempo para a soidade e outro para a amizade. Recomendado para nenos e nenas a partir de 3 anos, este conto ofrece unha oportunidade para dialogar sobre a importancia da amizade e a aceptación das diferenzas.

A autora é Kathrin Kiss-Elder, escritora nada en Alemaña cunha infancia entre Nixer e Alxeria. Fotógrafa, escritora desde moi nova, estudante de psicoloxía e literatura e formadora de adultos, en 1997 publicouse o seu primeiro libro infantil seguido por outros dez libros sobre temas diversos como a aprendizaxe ou a creatividade na arquitectura, todos en editoriais recoñecidas. En 2012 funda *KSP!*, a Escola de Creatividade de Colonia. Desde entón, traballa cun número crecente de excelentes artistas, pintores, fotógrafos e poetas para transmitirles ás persoas que a arte é importante para todos.

As ilustracións do multipremiado ilustrador madrileño, Urberuaga, complementan a narrativa de Kathrin con cores vivas e expresivas, reflectindo as emocións dos personaxes e enriquecendo a experiencia de lectura.



El elefante Alberto aprende a confiar en sí mismo

de Louisin Nielman
ilustracións de Thierry Manès

Ed. SM, 2019

32 p.

ISBN 9788491825685

Idade recomendada: +3 anos

Alberto é un pequeno elefante que se sente tímido e inseguro, polo que prefire xogar só antes que interactuar con outros animais. A súa nai, preocupada polo seu benestar, bríndalle apoio e orientación para superar os seus medos e gañar confianza en si mesmo.

Este relato busca facilitar que os nenos e nenas comprendan e enfrenten as súas propias inseguridades e temores. Ao final do libro inclúese tamén unha nota para mediadores, con pautas sinxelas para acompañar a lectura cos nenos nun ambiente relaxado, fomentando conversacións sobre o tema.

O libro forma parte da colección “Emociones”, deseñada para axudar a que nenos e nenas identifiquen e xestionen os seus sentimentos. A autora é a psicóloga clínica francesa Louisin Nielman, profesora de secundaria que continuaría os seus estudos universitarios para converterse en psicóloga clínica nun servizo de atención que acolle nenos con discapacidade. Aos corenta e uns anos, coa súa experiencia á súa disposición, decidiu ir máis alá e probou sorte nas editoriais, movida pola única esperanza de algún día facer soñar os nenos, espertalos, ás veces acougalos, e sobre todo facelos viaxar. Froito diso é un nutrido conxunto de obras para nenos e adolescentes.

As ilustracións son obra do francés Thierry, ou *Téhem*, como é coñecido no mundo do cómic, autor con fortes vínculos coa illa de Reunión, profesor de artes plásticas antes de dedicarse plenamente ao debuxo e a ilustración.

COLECCIÓN EMOCIONES

EL ELEFANTE ALBERTO APRENDE A CONFÍAR EN SÍ MISMO

LOUISON NIELMAN Y THIERRY MANÈS



Edmundo

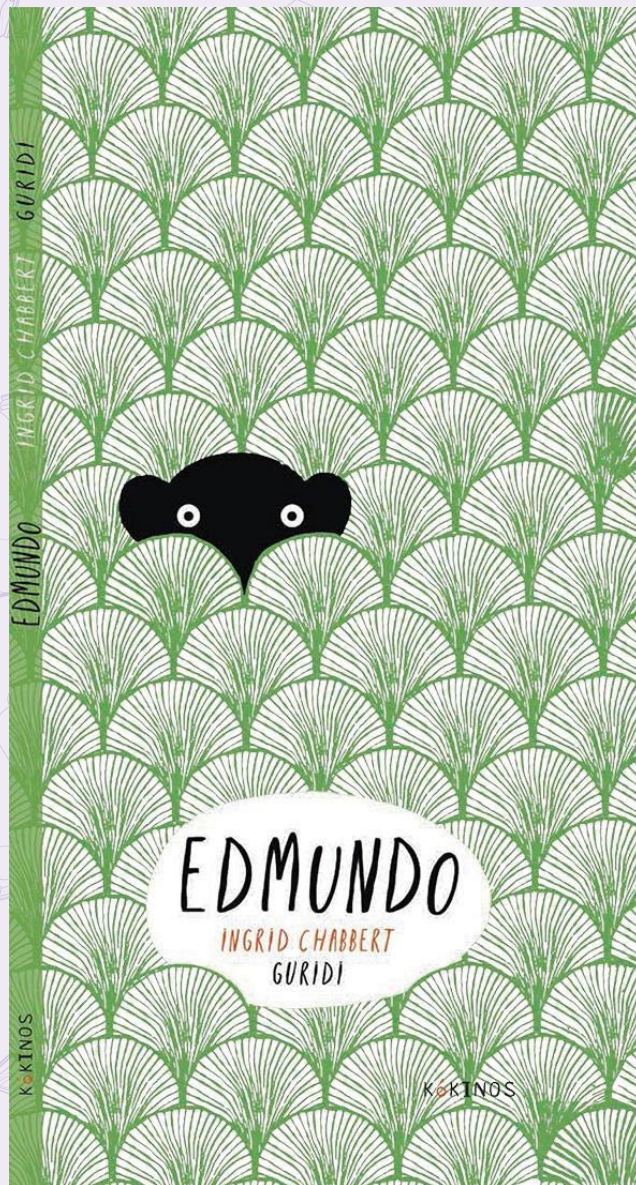
de Ingrid Chabbert
ilustracións de Guridi

Ed. Kókinos, 2015
32 p.
ISBN 9788416126217
Idade recomendada: +3 anos

Edmundo era un ser moi tímido que vivía agochado na natureza. Gustáballe pasar desapercibido debido á súa timidez, e por iso era capaz de camuflarse na contorna e gozar abondo cando se facía de noite e podía ser totalmente invisible.

Un día, Edmundo descobre un ovo branco entre a maleza, un obxecto totalmente oposto a si mesmo. Pero como ten moi bo corazón, decide coidalo, incubalo e protexelo coma se fose seu. Pasado un tempo, daquel ovo nace un paxariño que iluminará a vida de Edmundo: ditoso, sentirá a delicia de ser acompañado, e xa non quedará nada daquel ser tímido e esquivo. Pero o paxariño farase maior, e un día coñecerá a súa nai e marchará con ela voando. E Edmundo quedará só e triste... Ata que un novo encontro lle demostrará que nada é para sempre, nin sequera a soidade.

Unha historia entrañable, que nos fala sobre o poder do amor para vencer a soidade e o illamento. A historia é obra da francesa Ingrid Chabbert, editora, guionista de cómics e autora de máis de cen títulos publicados con diversas editoriais. Pola súa banda, as ilustracións son do imprescindible debuxante sevillano Gudiri, un artista que traballou en distintas disciplinas das Belas Artes, pero sobre todo en ilustración infantil, converténdose, sen dúbida, nun dos mellores de España. Guridi regálanos obras como esta, onde o colorido, as formas e a composición dos seus debuxos son un verdadeiro agasallo para os sentidos.



¿Quieres ser mi amigo?

de Amy Hest

ilustracións de Jenni Desmond

Ed. NubeOcho, 2019

40 p.

ISBN 9788417673109

Idade recomendada: +3 anos

Lola e Simón son veciños, pero nunca se saúdan. Lola pensa que o seu veciño Simón está só, quen podería ser o seu amigo? Simón pensa que a súa veciña Lola está soa, quen podería ser o seu amigo? Unha noite os dous ven unha estrela fugaz.

Unha tenra historia sobre a amizade, para entender como a vergoña nos limita á hora de establecer relacións sociais e como os prexuízos nos poden facer malinterpretar os sentimentos reais das persoas. A historia de dous veciños demasiado tímidos para saudarse, aínda que desexen facelo. Que llo impide? Seguramente a inseguridade, o autocuestionamento, a baixa autoestima, pensar que un non está á altura dese contacto, ou que a outra persoa non está polo labor de intimar.

Naturalmente, ambos os dous protagonistas están equivocados, e un suceso insólito motivará que establezan o seu primeiro contacto. Vencida a timidez, a relación desenvolverase con feliz naturalidade, e ambos os dous chegarán a ser excelentes amigos.

Amy Hest naceu en Nova York, e durante os anos setenta exerceu como bibliotecaria infantil na biblioteca pública desta cidade. Máis tarde converteríase nunha prolífica e exitosa autora de libros infantís, recibindo varios premios por iso, entre os que destaca o prestixioso premio Christopher (que xa gañou tres veces).

Pola súa banda, Jenny Desmond é unha artista visual, autora e ilustradora de máis de vinte libros, recoñecidos entre os mellores libros do ano en publicacións como The New York Times, Publishers Weekly, The Guardian, Huffington Post, Brainpickings ou The Washington Post. En 2016, obtivo a bolsa Sendak, e o seu libro de non ficción, "The Polar Bear", foi galardoado co premio ao mellor libro ilustrado do New York Times. Foi nomeada dúas veces á Medalla Kate Greenaway.



Valeria

de Margarita del Mazo
ilustracións de Ester García

Ed. Cuentos de Luz, 2021

24 p.

ISBN 9788418302206

Idade recomendada: +3 anos

Valeria é unha pequena coelliña á que lle encanta aprender e ir á escola. Pásao en grande contando con todos os dedos da súa man e dicir en voz alta os nomes das cores que conforman o arco da vella. Con todo, Valeria é moi moi tímida e por iso tenta chamar a atención o menos posible e falar baixiño para que non a oian. Non sabía o poder que tiña a súa risa e suxeitábaa con firmeza para non deixala escapar, nin tampouco coñecía a forza que levaban o seu bico e o seu abrazo, por iso os mantiña ben gardados.

Valeria sempre camiñaba mirando para o chan e por iso nunca tropezaba! Coñecía a todos os seus compañeiros de clase non polas súas caras... senón polos seus zapatos! Pero cando menos o esperaba, o seu inseparable chapeu bota a voar, e entón Valeria vese obrigada a botar a vista cara arriba e contemplar todo o que perdeu ata ese momento.

Ás veces o medo e a timidez íllannos do mundo. Esta fermosa historia, impresa en papel de pedra, lémbra-nos a importancia de crer nun mesmo e na verdadeira amizade. Escrita pola toledana Margarita del Mazo, licenciada en Dereito, aínda que reconvertida en narradora infantil, tamén imparte obradoiros de narración, escritura creativa, animación á lectura, teatro para nenos etc. Colabora con institucións como o Instituto Cervantes, o Museo Nacional Reina Sofía, o Museo ABC, o Museo Thyssen, a Comunidade de Madrid, a de Castilla-La Mancha, o Centro Andaluz de las Letras ou a Casa do Lector (Matadero). O seu primeiro libro saíu ao mercado en 2009 e desde entón leva publicados decenas libros, algúns dos cales foron traducidos ata en doce linguas. Moitos dos seus libros recibiron premios nacionais e internacionais de gran prestixio.

Pola súa banda, a ilustradora española Ester García, de Cáceres, é licenciada en Belas Artes pola Universidade de Salamanca, trasladouse a Madrid para continuar os seus estudos de Deseño no Centro Profesional de Novas Tecnoloxías (CICE) e converterse en ilustradora profesional. As súas obras foron premiadas en distintos certames nacionais e internacionais.



Unha burbulla de timidez para Fidel

de Kochka

ilustracións de Sophie Bouxom

Ed. Picarona, 2020

32 p.

ISBN 9788491453468

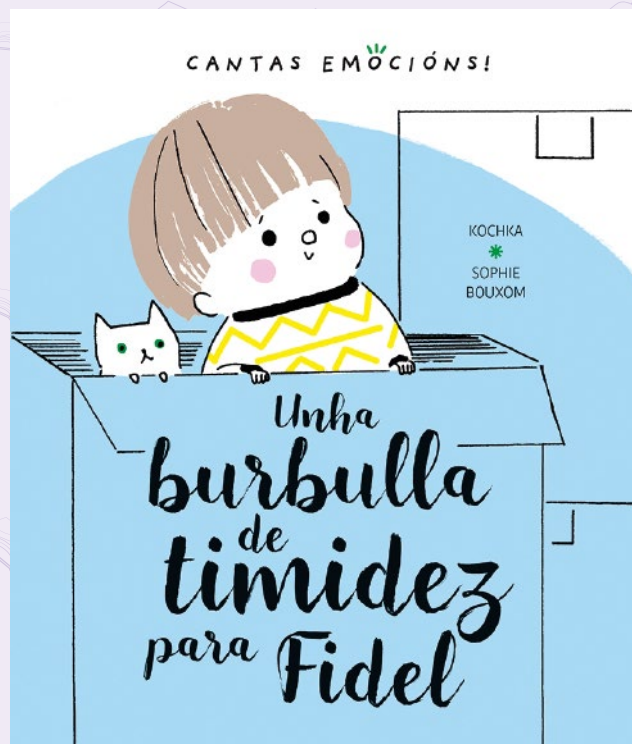
Idade recomendada: +4 anos

O pai de Fidel atopou traballo noutra cidade, e a familia ten que mudarse. Pero a Fidel non lle fai ningunha graza ter que cambiar de casa, de barrio e de colexio. Está triste porque non pode meter nas caixas de mudanza os seus amigos e a súa profesora Verónica... Tamén está intranquilo: como será capaz de facer novos amigos entre xente totalmente descoñecida? Porque Fidel é moi tímido, e este cambio tan drástico na súa vida parece que o encerrará máis na súa burbulla de illamento.

O libro pertence á magnífica colección de xestión emocional, "Cantas emocións!". Esta colección conta co asesoramento da psicóloga Louison Nielman, incluíndo interesantes consellos para que familias e mediadores poidan usar estes contos como unha estupenda guía biblioterapéutica.

Outro libro da coñecida autora libanesa de ascendencia francesa, K. Kochka. Exiliada en Francia debido á guerra no seu país e graduada en Dereito, a súa vida cambiou radicalmente cando se cruzaron no seu camiño catro nenos. Entón descubriu a súa paixón pola literatura infantil, renunciou ao seu traballo de avogada e comezou a escribir, publicando ata a data máis de 40 libros para nenos e adolescentes.

Pola súa banda, Sophie Bouxom é unha ilustradora francesa que traballa habitualmente con proxectos de publicidade, prensa e edición, pero que tamén ten experiencia en artes decorativas. Cun estilo influenciado polo de artistas como Kay Thompson, Pierre ou Eric Veillé, os seus traballos foron publicados por editoriais francesas de prestixio como Actes Sud Junior, Marabout ou Flammarion.



El oso tímido

de Irena Trevisan
ilustracións de Susy Zanella

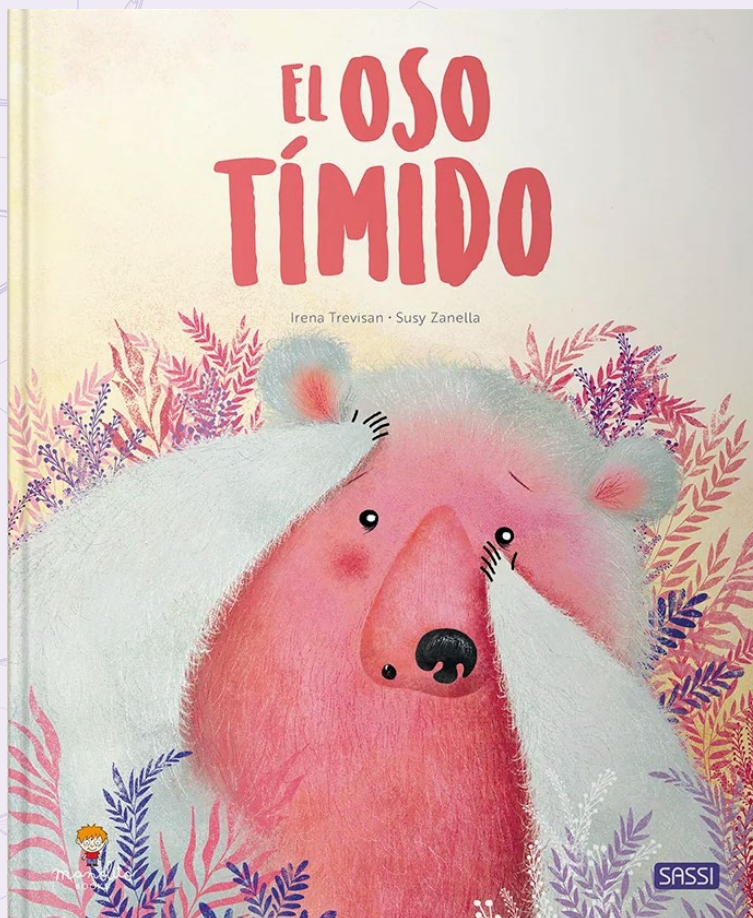
Ed. Sassi, 2020

32 p.

ISBN 9788418127403

Idade recomendada: +4 anos

Ao pequeno osiño gustáballe estar só. Cando se atopaba con outros osos sentíase estraño: tiña ganas de agocharse, facíase un nó na gorxa e poñíase todo colorado. Por iso evitaba o resto dos animais, que o cualificaban de “tímido”. O osiño non sabía que significaba aquela cousa e decidiu ir buscala, primeiro no seu corpo e despois por toda a selva. Preguntando, preguntando, acabou por decatarse de dúas cousas: primeiro, que falara con moitos animais sen que pasase nada malo; e segundo, que cada persoa pode experimentar emocións distintas. Todos somos diferentes, todos somos iguais.



Unha historia delicada e entrañable sobre a aceptación das emocións persoais e sobre como podemos aceptar quen somos, as nosas propias emocións, particulares e valiosas, se entendemos o importantes que son. As nosas emocións debuxan a nosa personalidade, e aprender a vivir con elas supón aprender a expresar os nosos sentimentos con confianza. Como osiño.

Un león dentro

de Rachel Bright

ilustracións de Jim Field

Ed. Edelvives, 2017

40 p.

ISBN 9788414010563

Idade recomendada: +4 anos

Un conto divertido, intelixente, con texto rimado e unhas ilustracións espléndidas. Unha obra de arte da literatura infantil, como todos os libros desta parella de autores polos que teño un aprecio especial: encántanme todas as súas historias, como mediador de lectura, como bibliotecario e como lector. Todas son recomendables.

O protagonista de “Un león dentro” é un pequeno rato coa autoestima polo chan, porque é ignorado polo resto da fauna africana. Todos admiran o león, o clásico rei da sabana. O noso protagonista pensa que o motivo é o ruxido, e imaxina que se consegue facerse oír da mesma forma polo resto, quizais puidese ser merecedor de respecto. Ai, pero para conseguir esa meta deberá vencer o seu medo, achegarse ao imponente león e suplicarlle axuda “pedagóxica”.

A través desta experiencia o ratiño aprenderá varias cousas: primeira, que loitar por unha meta propia resulta sempre positivo; segunda, que todos temos algún medo interior que nos pode paralizar, chegado o momento, pero todos temos tamén un valoroso león dentro; e terceira, que é máis importante a amizade verdadeira que a opinión do resto.

Rachel Bright é unha autora e ilustradora inglesa residente en Dorset. Especialista en arte polo New College, formada en deseño gráfico na Universidade de Kingston e en gravado pola Universidade de Bristol, escribiu máis de vinte e catro libros, vendeu máis de tres millóns de copias e foi traducida a máis de corenta idiomas. Pola súa banda, Jim Field, nacido en Airshow (UK) e residente na campiña francesa, é un artista multifacético que traballa en deseño de personaxes, dirección de animación e publicidade, aínda que destaca principalmente polo seu labor como ilustrador, destacando as súas colaboracións con Bright ou con J.K. Rowling, para quen ilustrou o famosísimo conto “El cerdo de Navidad”.



Me da (un poco de) vergüenza

de Anna Milbourne
ilustracións de Asa Gilland

Ed. Usborne, 2024

24 p.

ISBN 9781805319320

Idade recomendada: +4 anos

Á pequena protagonista desta terra historia cústalle saudar os demais e non se anima a xuntarse co resto dos nenos para xogar. Con todo, cando se atreve a compartir os seus sentimentos, descobre que todo o mundo pode sentir vergoña, coma ela, mesmo o seu irmán maior pode sentir timidez! Grazas a este convencemento, a protagonista aprenderá un truco para controlar o seu temor ante os demais: observar ao seu redor, e darse de conta de que calquera neno que observe podería converterse potencialmente nun amigo maravilloso.

A autora do texto, Anna Milbourne, foi criada entre o noroeste de Inglaterra e Alemaña, e estudou Literatura Alemá e Filosofía na Universidade de Oxford. Ao chegar a Londres conseguiría o traballo dos seus soños en Usborne Publishing, escribindo libros para nenos. Desde 1998, escribiu máis de cen libros sobre diversos temas, desde as marabillas da natureza ata historias de pingüíns curiosos e nenos enxeñosos.

Pola súa banda, Asa Gilland é unha ilustradora sueca que vive en Indonesia nunha pequena casa debaixo dunha xigantesca árbore de buganvillas. Estudou deseño de interiores na *Accademia Italiana Arte Moda Design* de Florencia e pasou moitos anos como deseñadora gráfica antes de dedicarse ao seu amor pola ilustración e os libros ilustrados. Traballa cunha combinación de medios tradicionais e dixitais, inspirándose na mestura de culturas do mundo que a rodea. Os personaxes dos seus libros infantís reflicten a rica diversidade da súa propia experiencia e publicou numerosos libros para diversas editoriais anglosaxoas.



Gustavo, el fantasma tímido

de Flavia Z. Drago

Ed. Edelvives, 2020

38 p.

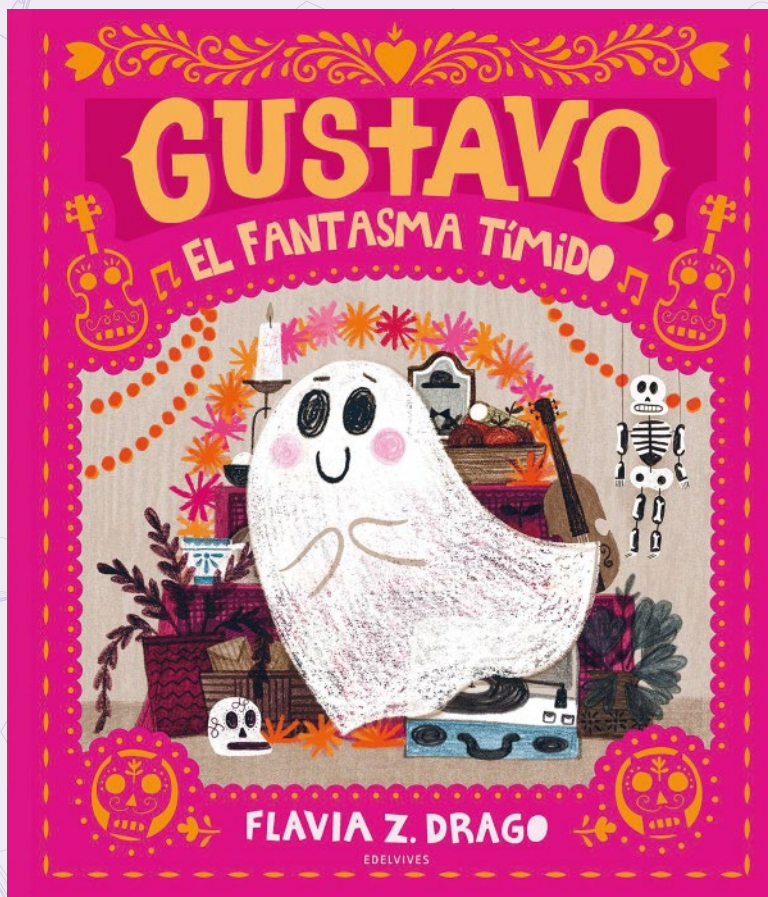
ISBN 9788414025574

Idade recomendada: +4 anos

O protagonista deste conto é un fantasma tímido cunha vida triste e solitaria. Está namorado de Alma, pero é tan vergonzoso que non se atreve a establecer contacto con ela. Decidido a cambiar, un día consegue expresar os seus sentimentos valéndose dunha ferramenta que coñece moi ben: a música. Unha música chea de expresividade e sentimentos.

Un relato cheo de humor e ambientado nun mundo fantástico. Unha historia sobre as inseguridades, a amizade, e a música como ferramenta para superar os malos momentos. Por riba, unhas magníficas ilustracións, moi coloridas, con forte influencia da iconografía mexicana. Este álbum expón como a arte pode ser usada como medio de expresividade para vencer a timidez: porque a arte en xeral, e a música en particular, son excelentes recursos comunicativos.

Este libro representa o exitoso debut literario (supervendas #1 do New York Times) da novísima Flavia Zorrilla Drago, autora nada na Cidade de México e que vive de a cabalo entre a capital mexicana e Inglaterra. Apaixonada polas cores, as texturas, e esa deliciosa visión amable do terror tan arraigada na cultura mexicana, e tan propia do xénero gótico, gústalle ilustrar con diferentes materiais usando despois ferramentas dixitais para recrear magníficas ilustracións. Cada unha delas podería ser enmarcada e exposta.



¡Más alto, Leonard!

de Jessie James

ilustracións de Tamara Anegón

Ed. DK, 2022

32 p.

ISBN 9780241583432

Idade recomendada: +4 anos

O pequeno Leonard é bastante vergonzoso, fala moi baixiño e ás veces pasa totalmente desapercibido ante o resto. Iso provoca que perda moitas cousas que puidesen gustarlle e divertirlle, como pedir a súa comida favorita, sumarse aos xogos do grupo ou ser o primeiro respondendo na clase. Ata que un día, no recreo, observa que alguén se está metendo cun amigo seu. Leonard terá o valor de facerse oír, esta vez para defender o seu amigo?

Un conto con mensaxe, que fomenta a empatía e a confianza nun mesmo e axuda a entender a importancia de expresarse con voz propia.

Jessie James é un autor de libros infantís que vive nas montañas de South Downs, Reino Unido. Escribiu para editoriais como New Frontier, Skyhorse ou DK, ás veces baixo pseudónimo. Entre outras obras, publicou o coñecido álbum infantil “El muro”.

Pola súa banda, Tamara Anegón é licenciada en Belas Artes e cursou o Máster en Arte e Creación, especializada en ilustración infantil. Adoita crear ilustracións para álbums, xoguetes e publicidade, destacando a súa capacidade para crear imaxes expresivas a través de xestos simples.



¡Fuera vergüenza!

de Meritxell Martí

ilustracións de Xavier Salomó

Ed. Almadraba, 2014

36 p.

ISBN 9788415207870

Idade recomendada: +4 anos

O Señor Talpus organiza unha obra de teatro, e anima a Toni e Tina a participar nela. Pero hai un problema: Toni é moi tímido, e ten demasiada vergoña para actuar. Entre todos buscarán unha solución para que Toni solucione os seus problemas de timidez.

Volume seis da colección “Toni y Tina”, unha serie protagonizada por estes dous coelliños que ensinan a xestionar mellor as emocións. Ao longo do texto intercálanse preguntas directas aos lectores e lectoras, que animan a que os nenos poidan verbalizar os seus sentimentos e emocións. Tamén se inclúe unha guía final para xestionar a emoción en cuestión, engadindo consellos e orientacións útiles para as persoas mediadoras.

Almadraba é unha editorial barcelonesa creada por profesionais do sector educativo, cunha interesante liña de literatura infantil para o ámbito escolar. Meritxell Martí i Orriols é unha prolífica escritora catalá de literatura infantil, con máis de cen títulos publicados. Ademais de escritora é editora, música, compositora, profesora, doutora pola Universidade Autónoma de Barcelona e Máster en Relaxación, Meditación e Mindfulness. Meritxell adoita traballar nas súas obras co ilustrador catalán Xavier Salomó, diplomado en Ilustración e Debuxo pola prestigiosa Escola Massana de Barcelona.



Las palabras mágicas de Wanda

de Lucy Rowland

ilustracións de Paula Bowles

Ed. Edelvives, 2020

32 p.

ISBN 9788414029657

Idade recomendada: +4 anos

Unha historia entrañable, con texto rimado e ilustracións excepcionais. A protagonista é Wanda, unha bruxiña moi tímida e totalmente incapaz de falar no colexio. Un día aparece na aula Flo, outra bruxiña tímida coa que trabará unha amizade e unha comunicación moi especial, onde non fan falta as palabras. O día do concurso de maxia as cousas dan un xiro sorprendente. Un feitizo desmandouse en plena actuación, e no escenario aparece un dragón que ameaza a vida de Flo. Esta queda paralizada polo terror, polo que Wanda, para salvara, deberá vencer o seu mutismo, tomar o mando e pronunciar ante todos as palabras máxicas precisas. Será capaz de facelo?



“As palabras máxicas de Wanda” é unha historia emocionante sobre a amizade, a inseguridade e a timidez, escrita por unha persoa que sabe moito do tema, a logopedista inglesa Lucy Rowland. Graduada en Terapia da Fala e Linguaxe pola Universidade de Reading, posteriormente traballa como terapeuta da fala e linguaxe para nenos no sur de Londres. Apaixonada pola poesía desde moza, converteu a súa paixón nun oficio, escribindo libros ilustrados con personaxes extravagantes e ritmos irresistibles. As magníficas ilustracións son obra da tamén británica Paula Bowles, graduada polo Falmouth College of Arts, autora multipremiada e colaboradora de distintas editoriais anglosaxoas.

¡A escena!

de Gemma Armengol
ilustracións de Óscar Julve

Ed. Algar, 2020

24 p.

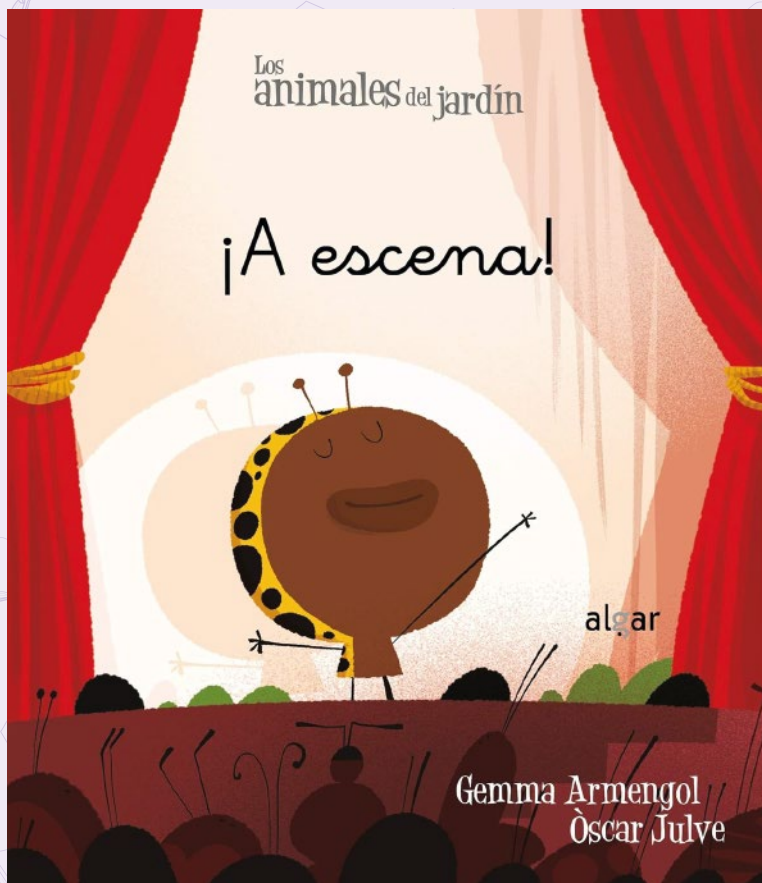
ISBN 9788491424109

Idade recomendada: +4 anos

A xoaniña Antoiña e os seus amigos están a ensaiar a obra de teatro de “Carrapuchiña vermella”. Pronto se estreará e todos os animais do xardín irán vela. Todos parecen estar preparados menos Octavio, o insecto pau, que protagoniza a función pero ao que precisamente lle dá vergoña actuar. Realmente estao pasando mal, porque pensa que se se equivoca todos se rirán del.

Como conseguirán que Octavio saia ao escenario? Todos os seus amigos o axudarán: Paco daralle unha ferradura da sorte e Antoiña ensaiará con el día tras día. Ao final, a obra acaba sendo un enorme éxito: pero non grazas ao amuleto, que Octavio perdeu sen querer ao principio da obra, senón ao seu traballo constante, e ao apoio dos seus compañeiros.

Este conto sinxelo, con texto en cursiva e unhas coloridas ilustracións, é o volume dezaioito da colección “Los animales del jardín”. Unha serie con máis de dez anos de historia e 22 títulos ás súas costas, creada por esta parella de autores cataláns: a escritora Gemma Armengol i Morell e o ilustrador, licenciado en Belas Artes pola Universidade de Barcelona, Óscar Julve.



Carlota no dice ni pío

de José Carlos Andrés
ilustracións de Emilio Urberuaga

Ed. Nubeocho, 2014
40 p.
ISBN 9788494292934
Idade recomendada: +4 anos

Carlota non fala porque non lle fai falta. Todo o mundo a entende polos seus xestos e miradas, entón para que falar, non? Pero un día, Carlota está a perseguir o seu amigo Tom o rato, entra na despensa e a porta péchase de golpe. A nena queda encerrada! E soamente poderá saír se é capaz de usar a súa voz para gritar socorro. Que fará Carlota?

Como nos contan os autores, ás veces suceden imprevistos que nos axudan a dar un paso adiante na vida. Tamén no tema da timidez. A historia destaca pola súa comicidade e a súa linguaxe directa, logrando crear un magnífico clima de complicidade co lector infantil.

O autor do conto ten as táboas suficientes como para falar do tema. É José Carlos Andrés, licenciado en Maxisterio pero dramaturgo de profesión e vocación. Traballou con diversas compañías como actor, contacontos, dramaturgo e director, e tamén ten a súa propia compañía de teatro.

Pola súa banda, o ilustrador é o veterano debuxante Urberuaga, que ademais de libros infantís tamén ten táboas no estampado e gravado. Seus son, por exemplo, os arquicoñecidos debuxos de Manolito Gafotas que creou para os libros de Elvira Lindo. Obras súas están exhibidas en numerosas institucións, entre outras, é o único ilustrador español con obra exposta no prestixioso Chihiro Art Museum de Tokio.



Mi gran amigo

de Éric Battut

Ed. Tramuntana, 2024

32 p.

ISBN 9788494047589

Idade recomendada: +5 anos

Unha magnífica historia sobre a timidez e a amizade protagonizada por adultos nun conto para nenos. O Señor Tim é extremadamente tímido, e ponse tan nervioso cando alguén o saúda, que prefire a soidade do parque antes que relacionarse coa xente. Resulta interesante que o protagonista do conto sexa un adulto, tan formal e conservador, ademais, porque transmite a idea de que tímido pode ser calquera: incluso as persoas adultas.

Continuando o fío, o Señor Tim comezará a superar o seu problema de introversión grazas a unha persoa aínda máis tímida ca el, o Señor Pulga. O conto fálanos do valor da amizade e o acompañamento como ingrediente para superar este tipo de dificultade emocional. A posibilidade de compartir sentimentos e apoiarse nun igual para superar xuntos o problema común.

Éric Battut é un consagrado autor francés de libros infantís, con máis de cen álbums publicados. Despois de seis anos de estudo en Economía e Dereito, ingresou na Escola de Debuxo *Emile Cohl* de Lyon. As súas ilustracións para *A Chèvre* de Monsieur Sieguen expuxéronse no ano 1996 en Bolonia e a súa obra, moi diversa e con moita variedade de estilos, foi galardoada con multitude de premios, como o *Figuro Future* de Montreuil, o *Octogones* do CIELJ, o *Premio Andersen* italiano ou o *Gran Premio* da Bienal de Bratislava.

Mi gran amigo

Éric Battut



TRAMUNTANA

Willy el tímido

de Anthony Browne

Ed. FCE, 2014

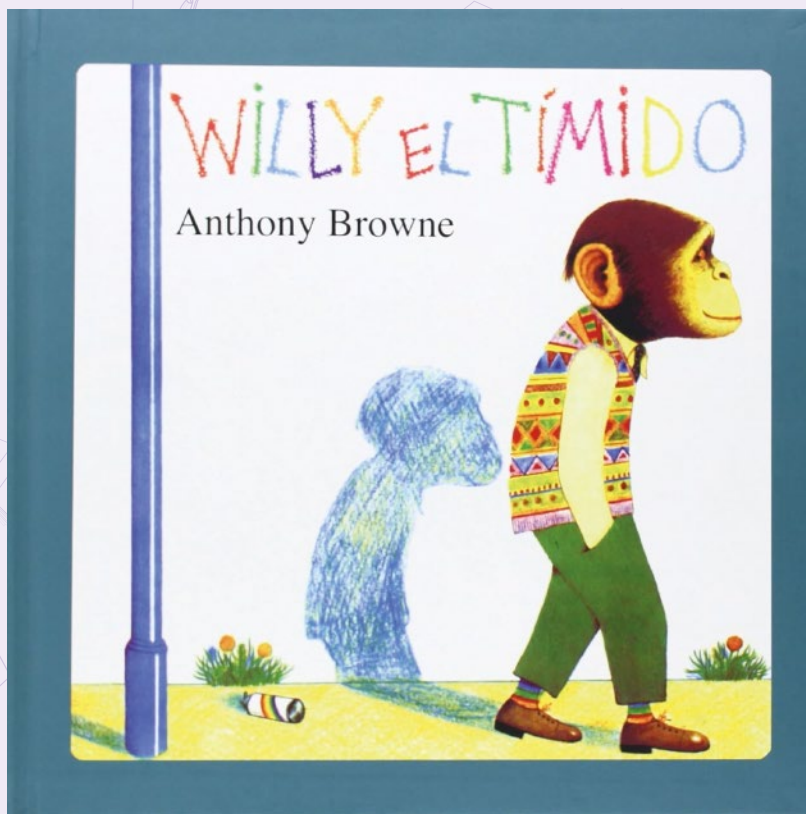
36 p.

ISBN 9789681636531

Idade recomendada: +5 anos

O protagonista deste conto é un simio humilde, incapaz de facer dano a ninguén. Willy é tan reservado e tímido que a xente se mete con el, e ten a autoestima tan baixa que mesmo, cando iso sucede, é el quen se desculpa coma se fixese algo malo. Willy quere deixar de comportarse así, cambiar a súa forma de ser, e pensa que quizais se se convertese nun animal grande e forte podería gañar a confianza necesaria. Entón ponse a dieta, comeza a facer exercicio e consegue resultados notables no seu aspecto físico. Pero mentres se está pondo en forma descubrirá que por moito que cambiemos o noso exterior, a inseguridade reside dentro de nós, e iso temos que solucionalo doutra maneira.

Este libro forma parte da clásica colección “A la orilla del viento”, do Fondo de Cultura Económica, un notable e histórico proxecto editorial con sede en México e presenza en todo o mundo hispano. Escrito e ilustrado por Anthony Browne, un celebrado autor británico con case corenta títulos publicados, e nomeado *Home Children’s Laureate* como recoñecemento ao seu excepcional labor no campo da literatura infantil. Browne crea unha narrativa forte coas súas acuarelas, mesturando realismo e fantasía, e usando efectos visuais humorísticos e enxeñosos. O seu habilidoso uso da cor e os fondos potencia sutilmente a empatía cos seus protagonistas. Cómpre destacar que os simios aparecen en moitos dos seus libros, xa que o autor está fascinado por ese contraste entre a súa gran forza e a súa enorme xentileza. É dicir, parecen feroces, pero son realmente tenros...



Capaz

de Marta Cardona

Ilustracións de Jess Sanmiguel

Ed. El Dodo Lector, 2020

44 p.

ISBN 9788412236842

Idade recomendada: +5 anos

“Capaz” é unha historia sobre como superar a timidez. O álbum está protagonizado por Valeria, unha nena que nos ensinará a importancia de aceptarnos como somos, superar os nosos medos e mesmo a posibilidade de facer cousas diferentes aínda con medo dentro do corpo. Valeria demostrará que pórse colorada tamén é de valentes, e que con esforzo e confianza todos poderemos loitar polas nosas metas.

Neste conto da mestra turolense Marta Cardona Ballester, atopamos diferentes valores pedagóxicos que enriquecen e potencian a historia. Trátase de valores como a autoaceptación, a superación da timidez, os medos, a inseguridade e a importancia de potenciar a autoestima.



Caracola

de Sara Noguera
Ilustracións de Marta Orse

Ed. Sargantana, 2025

32 p.

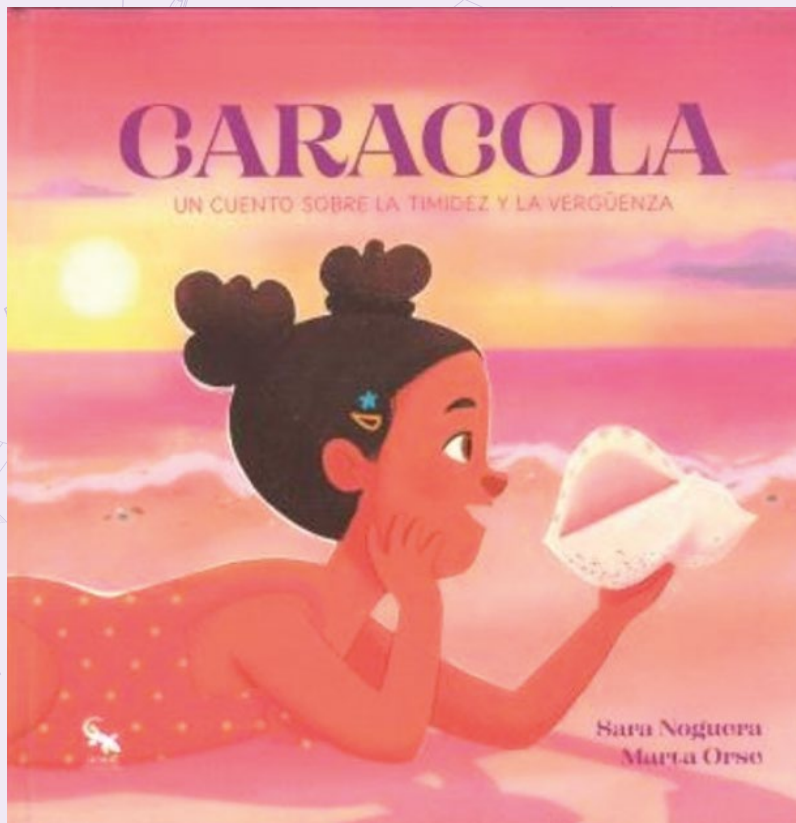
ISBN 9788410046801

Idade recomendada: +5 anos

Sara Noguera publica este conto delicado, sensible e cunha grande carga emotiva, que nos lembra que cada persoa camiña ao seu propio ritmo, e que as voces máis fermosas florecen cando se senten seguras. Unha historia ideal para falar sobre a timidez, a confianza e a autoestima, e a importancia de acompañar os nosos pequenos e pequenas con paciencia e agarimo.

Caracola non podía cantar, aínda que todos sabían que tiña unha melodía especial no seu interior. O que pasaba era que, para conseguir escoitala, só había que facer unha cousa moi importante: mirala con amor, con calma e sen esixirlle nada. Porque ser tímido ou ter vergoña non é nada malo; quizais só sexa unha cuestión de ritmos e confianza. Quizais sexa máis ben un problema de impaciencia por parte de quen escoita.

Sara Noguera é asesora especializada en crianza respectuosa, mestra de infantil, experta en musicoterapia e contoterapia, e nai de catro nenos. Noguera desenvolveu o proxecto KIMUDI, co que tenta facer chegar a todas as familias un método de crianza no que a culpa non teña cabida, pero no que o realismo sexa clave. Pola súa banda, Marta Orse xa ilustrou varios libros de Noguera. Licenciada en Belas Artes pola Universidade de Granada, ten traballado con clientes de todo o mundo, desde América ata Corea (Harper Collins, Oxford University Press...), así como con varias editoriais españolas (Penguin Random House, Savanna Books, Grupo Anaya, Editorial Sargantana ou Timun Mas).



Rafaela y la vergüenza

de María Kafritsas

Ilustracións de Faro Míguez

Ed. Babidi-Bú, 2023

36 p.

ISBN 9788419602237

Idade recomendada: +6 anos

Algunha vez ríronse de ti? Pois así se sente a pobre Rafaela. A ra Rafaela ten moitas ganas de cantar, pero como a súa voz é tan diferente á dos demais animais, non se atreve. Cando a clase canta a súa canción, ela só move os beizos. Ata que un día esquece o seu problema e canta de verdade. Pero a reacción dos seus amigos non lle diverte en absoluto. Como poderá saír desta situación?

Este conto, pertencente á interesante colección “La mirada de Daniel”, pretende espertar a sensibilidade cara ás nosas debilidades. Nun mundo cada vez máis competitivo, a miúdo comparámonos e pódenos dar vergoña o feito de non saber facer algo igual ca os demais. Con este conto os nenos entenden que todos temos os nosos puntos débiles e aprenden a importancia de ser considerados. Ao final todos o pasamos mellor cando nos sentimos queridos.

María Kafritsas é unha autora e contacontos nada en Ravensburgo (Alemaña). De nena empezou a escribir textos, poemas e cancións sobre o mundo emocional e, de moza, tivo a oportunidade de redactar as letras para a canción dunha película na televisión alemá. Xa de adulta dedicouse durante moitos anos á expresión das emocións, mediante a arte dramática, o baile e o canto. Tamén é mestra e profesora de ioga, e cos seus libros quere achegar sensibilidade cara ás emocións e fomentar a integración destas



Concierto de piano

de Akiko Miyakoshi

Ed. Ekaré 2013

36 p.

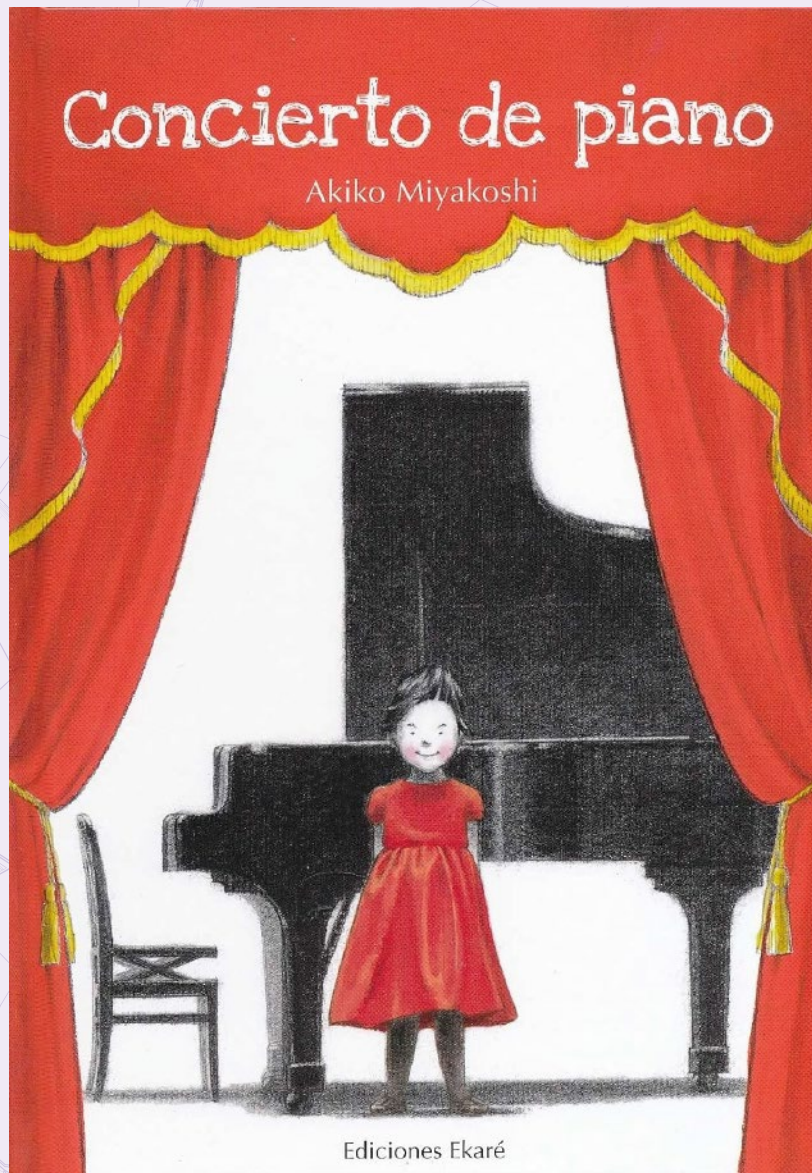
ISBN 9788494124785

Idade recomendada: +6 anos

Un libro magnificamente ilustrado e cheo de emocións. O álbum narra a entrañable historia de Momo, unha nena con medo escénico que se pon nerviosa antes da súa primeira actuación como pianista. Momo díse a si mesma que todo irá ben, pero non pode deter os rápidos latexos do seu corazón. Grazas a un ratiño que a convida á súa propia actuación, a nena superará a súa vergoña e timidez, descubriendo un mundo insólito onde un novo público a fará sentir coma na casa.

A historia ensina como a fantasía pode ser un refuxio para afrontar os nosos medos internos. Destaca tamén o uso emocional das ilustracións, utilizando texturas grises para representar a contorna e cores moradas para debuxar os protagonistas.

Nada na cidade xaponesa de Saitama en 1982, Akiko Miyakoshi estudou *Comunicación visual e deseño* na Universidade de Musashino. En 2009, logo dunha estancia en Berlín, comezou a súa carreira como autora e ilustradora de libros para nenos. O seu primeiro libro foi “Typhoon Comes”, que obtivo o favor da crítica e o público. “La merienda en el bosque” recibiu o Gran Premio para Libros Ilustrados que outorga a Asociación de Libros Escolares de Xapón. Actualmente vive e traballa en Tokio.



Ella sale a escena

de Carmela D'Amico
ilustracións de Steven D'Amico

Ed. SM 2016

48 p.

ISBN 9788467590692

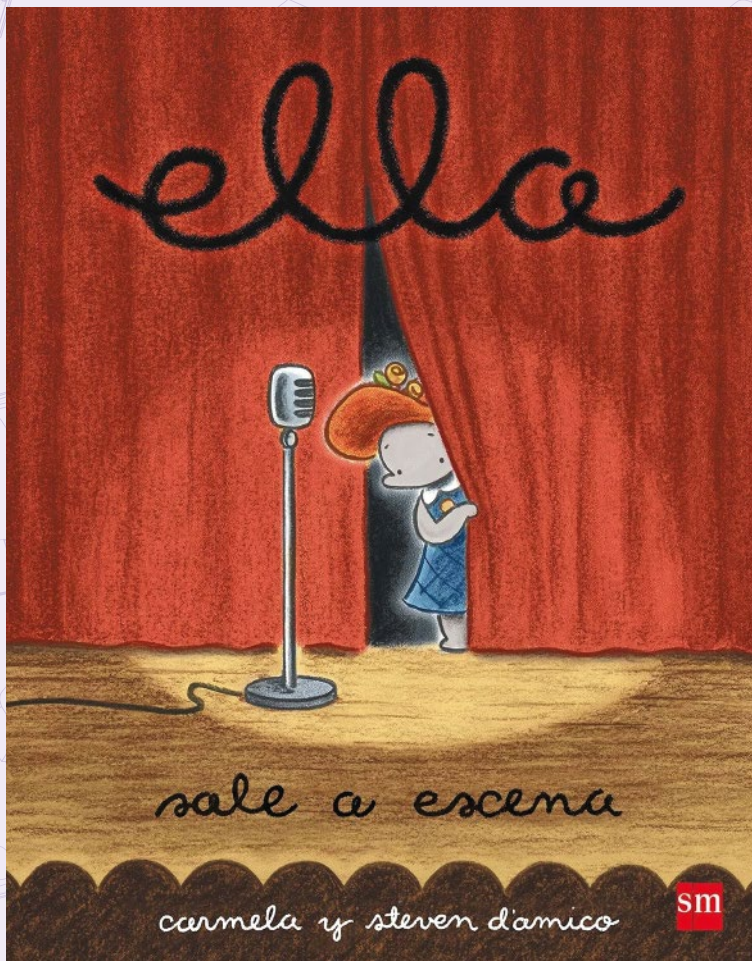
Idade recomendada: +6 anos

Ella é unha coñecida personaxe dunha serie de televisión, e aquí atopámola na versión previa do álbum infantil, protagonizando un conto sobre o medo escénico e a timidez para actuar diante dun público.

Na escola organizouse un concurso de talentos con micro aberto, pero a elefantiña *Ella* é tan tímida que non consegue ilusionarse coa súa actuación. Unha pena, porque *Ella* é realmente boa no que fai. A protagonista conseguirá vencer a súa timidez grazas ao apoio dos seus amigos, mellorando a autoestima propia e conseguindo ensaiar ben para realizar unha estupenda actuación ante o público.

A autora, Carmela D'Amico, é unha escritora estadounidense que se fixo moi coñecida como coautora da serie de libros infantís “Ella, la elefanta” a partir de 2002. Publicáronse catro títulos desta colección e, por mor da fama editorial, tamén se convertería na guionista da versión de debuxos animados desta entrañable personaxe en Disney Jr. Ademais do seu labor como escritora, Carmela é instrutora de ioga, e docente centrada no desenvolvemento da alfabetización na primeira infancia e na mellora da intelixencia emocional a través da atención plena.

O seu marido, Steven D'Amico (Steven Henry) é o autor das excepcionais ilustracións da serie. Steven ten unha ampla carreira como narrador visual. Formado no Cornish Institute, traballou como ilustrador, deseñador e director de arte para numerosas empresas de contidos infantís, tamén educativos. Ademais da coautoría na serie dela, ilustrou decenas de libros máis con outras importantes editoriais.



Tarkey y la timidez

de Violeta Monreal

Ed. San Pablo, 2016

36 p.

ISBN 9788428550031

Idade recomendada: +6 anos

A timidez é como unha sensación de que todo o mundo te está a mirar porque estás a facer algo mal. A timidez quere facerte invisible, pero un ten que ser forte e xestionala da maneira adecuada. Como o protagonista deste libro. Tarkey é un neno tímido que ten que realizar un traballo para a escola. Pero logrará superar a súa timidez buscando "o máis importante".

O libro presenta diversos contidos. Primeiro ofrécese unha descrición pedagóxica do sentimento de timidez e logo cóntase a divertida e entretida historia de Tarkey. Unha historia que comeza no mundo real, trasládase á fantasía (onde Tarkey visualiza a posible solución ao seu problema), para finalmente regresar ao mundo real e solucionar o seu trastorno. Ao final do libro atoparemos consellos para superar os sentimentos negativos. Cómpre mencionar que o conto forma parte da “Biblioteca de intelixencia emocional e educación en valores”, unha serie de contos con distintos protagonistas que exploran toda unha ampla gama de sentimentos e emocións na infancia.

Violeta Monreal é unha destacada escritora e ilustradora ovetense. Licenciada en Belas Artes, realizou o seu doutoramento na especialidade de Debuxo. Gañou a bolsa de Formación de Persoal Investigador, que a levou a Estados Unidos, onde iniciou os seus contactos para colaborar coa ONU. Desde entón, publicáronse máis de 150 libros coas súas imaxes nas principais editoriais españolas, dos cales máis de 30 tamén foron escritos por ela mesma. Xunto ao seu traballo como ilustradora e autora, compaxina o labor de conferenciante especialista en debuxo infantil.



Me da vergüenza

de Gabriela Keselman

ilustracións de Marcelo Elizalde

Ed. Planeta Oxford, 2006

40 p.

ISBN 9788498110227

Idade recomendada: +6 anos

A protagonista desta historia é Inés, unha moza tan tímida que para pasar desapercibida ante os demais escóndese detrás da súa roupa. Inés non o está a pasar nada ben, e a situación complícase o día do seu aniversario, cando chega ao colexio escondida detrás do seu pai. Pero na escola, Inés superará a súa timidez coa axuda da súa mestra, que conseguirá que Inés se una finalmente á festa.

Fermoso conto onde destaca a especial sensibilidade á hora de presentar a protagonista, a súa forma de ser e de actuar. Cunha protagonista tan entrañable, os nenos e nenas poderán empatizar perfectamente con ela e seguir o mesmo camiño de superación que percorre Inés. Ao mesmo tempo, ensínanos a respectar as persoas diferentes e axudalas na súa integración.

Gabriela Keselman naceu en Bos Aires en 1953, aínda que posteriormente trasladouse a Madrid. Alí traballou en preescolares, teatro infantil e obradoiros de creatividade. Durante dez anos foi redactora e xefa de sección da revista "Ser Padres Hoy". Nela publicou os seus primeiros contos para nenos e realizou crítica de literatura infantil. Publicou máis de 30 libros e moitos contos en materiais escolares e revistas.

Pola súa banda, Marcelo Elizalde, tamén bonaerense, ilustrou decenas de libros para as editoriais máis importantes de Arxentina, Colombia, EEUU e España. Como debuxante de prensa, tamén colaborou no diario La Nación, en numerosas revistas e é, desde hai tempo, colaborador permanente na revista infantil centenaria *Billiken*.



Lo difícil

de Guridi

Ed. Tres Tristes Tigres, 2020

36 p.

ISBN 9788494988431

Idade recomendada: +6 anos

“Cando saio da casa, todo se me fai difícil. Sinto un formigo constante, e cada paso que dou é un triunfo. Comunicarse non é tan fácil como parece; require paciencia, esforzo e valentía”. Iso é o que pensa o protagonista desta historia. A el gustaríalle poder saudar o panadeiro, a súa veciña Ana ou a dona Antonia, pero en canto o tenta, o seu corazón acelérase, súanlle as mans e o único que pode facer é sorrir.

Unha historia sobre un personaxe moi tímido, que expón como, a pesar de vivir nunha sociedade hiperconectada onde triunfa a comunicación e as redes sociais, hai persoas ás que lles resulta moi difícil saír ou manter calquera tipo de relación persoal.

Cómpre destacar as sempre magníficas ilustracións de Guridi. O sevillano Raúl Nieto Guridi estudou a especialidade de Pintura na facultade de Belas Artes de Sevilla e desde entón traballou e experimentou profesionalmente case todos os campos da imaxe, impresión, deseño e publicidade. A partir de 1995 especializase no campo das artes gráficas, tanto a nivel institucional como publicitario e multimedia. Desde o ano 2010 a súa produción concentrouse na ilustración editorial infantil e na creación de carteis para campañas culturais. Publicou varios álbums ilustrados, traducidos en moitos países como Estados Unidos, Italia, Francia ou Rusia, por exemplo.



Tengo un dragón en la tripa

de Beatriz Berrocal

ilustracións de Lucía Serrano

Ed. Everest, 2013

60 p.

ISBN 9788444149202

Idade recomendada: +6 anos

Unha entretida historia que presenta esa sensación de ansiedade que pode provocar o medo escénico. Trátase dun conto divertido con texto rimado e un personaxe entrañable, perfecto para que os nenos e nenas se poidan identificar con esa sensación de inseguridade e axudar a superala. O medo a falar ou presentarse en público é un tema moi recorrente na literatura infantil e pode utilizarse perfectamente para traballar a timidez, porque en ambos os dous casos estamos a falar dun trasfondo relacionado coa baixa autoestima. Neste caso, o medo toma a forma dun dragón que vai colonizando todo o corpo ata acabar dominándoo, e para vencelo o protagonista deberá debilitalo e facer que durma para sempre.

A autora zamorana Beatriz Berrocal é enfermeira de profesión e escritora por vocación. A súa obra, centrada en relatos e novelas para adultos, foi galardoada con varios premios, aínda que recoñece que se sente moi cómoda escribindo para o público infantil e xuvenil, onde publicou varias obras. Ademais desta que apuntamos, na súa traxectoria destacan tamén os contos “La danza de los estorninos” (Premio Hache 2025) ou “Río Rojo” (Premio Ala Delta 2023).

Pola súa banda, a ilustradora Lucía Serrano despuntaría anos máis tarde desta publicación como autora de libros infantís, educativos e comprometidos coa saúde emocional dos menores. Seguramente a moitos de nós nos soan coñecidísimos álbums seus como “Nos tratamos bien”, “Tu cuerpo es tuyo” ou “¡Fuera etiquetas!”.



Monstruos de minuto y medio

de Almudena Cid

ilustracións de Julia Ortega

Ed. Santillana, 2019

40 p.

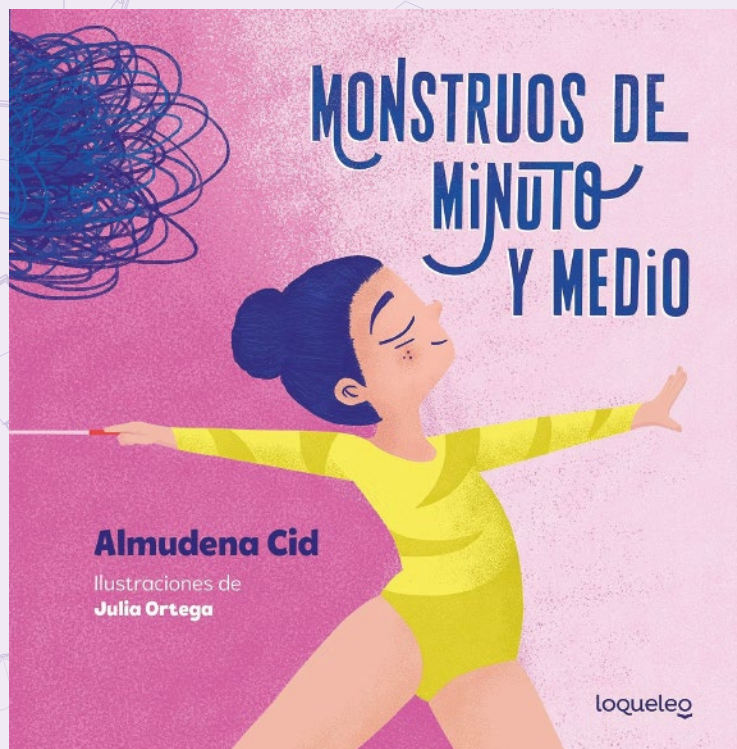
ISBN 9788491224495

Idade recomendada: +6 anos

A pequena ximnasta protagonista deste conto ten que actuar diante de todo o colexio cun exercicio especial que practicou moito, pero algo non vai ben. O monstro do medo comeza a invadila e ela nota o risco de que as cousas non saian ben. Poderá utilizar a motivación para realizar o seu excelente exercicio nun minuto e medio?

Un álbum escrito pola ximnasta olímpica española que nos conta como superar os medos e aliarnos con eles para afrontar cada novo reto. Medos, inseguridades, temores e complexos respecto dun mesmo e ás opinións dos demais. Unha vez máis atopámonos ante un conto sobre o medo escénico, que pode servir como recurso para que os nenos tímidos aprendan estratexias de xestión emocional moi interesantes.

Almudena Cid é actriz e escritora, pero a maioría da poboación coñece pola súa faceta como ex ximnasta rítmica, que participou coa selección española en catro Xogos Olímpicos. De feito, é a única ximnasta da historia que disputou catro finais olímpicas. Este conto foi a súa primeira incursión no mundo da literatura infantil, un conto baseado na súa inmensa experiencia como atleta, e como unha persoa que debeu vencer os seus medos para conseguir a súa mellor versión. Tras este conto publicaría, ademais, a colección "Olimpia", unha serie de nove libros tamén baseados na súa vida persoal e deportiva ata os seus primeiros Xogos Olímpicos, á que segue "El mundo de Olimpia", colección de sete volumes que finaliza coa súa retirada da ximnasia.



Soy una patata

de Pol L. Grau

ilustracións de Silvia Roma

Ed. Big Bee Books, 2023

40 p.

ISBN 9781915270627

Idade recomendada: +6 anos

Unha historia cativadora e divertida para os primeiros lectores, "*Soy una patata*" de Pol L. Grau é un conto infantil que aborda de forma divertida e metafórica temas como a autoestima, a aceptación persoal e a timidez.

A historia narra a viaxe de Mimí, unha moza tímida e insegura que termina descubríndose como unha persoa chea de determinación e coraxe. Mimí terá que enfrontarse a retos aparentemente insuperables, pero grazas á confianza en si mesma para afrontar situacións difíciles, finalmente superaraos e a súa viaxe será profundamente transformadora.

A través da personaxe dunha pataca que se sente diferente e fóra de lugar, o autor ofrece unha historia próxima para que os nenos se identifiquen coas súas inseguridades e aprendan a valorarse tal e como son. O conto utiliza o humor absurdo para conectar co pensamento infantil, promovendo a aceptación dun mesmo: a personaxe principal pregúntase por que é como é, e nese proceso descobre que non necesita cambiar. Ao mesmo tempo destaca a empatía, axudando os lectores a pórse no lugar de alguén que se sente "raro" ou non encaixa, e fomentando a reflexión sobre quen somos máis alá das aparencias ou etiquetas.

Trátase dunha obra útil para traballar a timidez porque reflicte, sen moralismos, a sensación de non saber como encaixar ou como actuar fronte aos demais. Os nenos tímidos poden sentirse identificados na pataca protagonista, o que lles permite rirse de si mesmos e sentirse comprendidos.



El gigante menguante

de Carmen López-Manterola
ilustracións de Albert Pinilla

Ed. San Pablo, 2017

40 p.

ISBN 9788428553872

Idade recomendada: +6 anos

Que vergoña! Marta non se atreve a facer preguntas na clase, o seu amigo Curro ten medo de falar en público e Martín non termina de decidirse a apuntarse a clases de baile... Todo iso fai que Marta, Curro e Martín deixen de gozar das cousas que poderían facelos felices por medo a facer o ridículo. Pero Clara axudaraos a ver que a vergoña é un gigante que eles mesmos alimentan, e que entre os catro poden facela encoller.

Para iso presenta a historia dun xigante, que ao principio é grande, forte e seguro de si mesmo. Con todo, aos poucos, empeza a encollerse. Cada vez que alguén se ri del, o xulga, ou el mesmo se sente inseguro, faise máis pequeno. Chega un momento no que se volve tan diminuto que case desaparece. Entón, algo cambia: empeza a escoitarse a si mesmo, a lembrar o que lle gusta e a valorarse polo que é. Con cada pensamento positivo e con cada acto de confianza, o xigante volve crecer. Ao final, aínda que non recupera o seu tamaño inicial, atopa un equilibrio: xa non necesita ser enorme para sentirse valioso, porque aprendeu a quererse tal como é.

"El gigante menguante" de Carmen López-Manterola é un conto infantil que trata sobre a autoestima, a timidez e a percepción que un ten de si mesmo. A través dunha metáfora fantástica e visualmente poderosa, a autora preséntanos un personaxe entrañable que perde tamaño a medida que perde confianza. Xenial a metáfora de "encollerse" como reflexo emocional da timidez ou inseguridade.



¡Vaya con los coloretos de mis mofletes!

de Paola Gil García
ilustracións de Alba Manero

Ed. Babidi-Bú, 2022

36 p.

ISBN 9788419106070

Idade recomendada: +6 anos

Cando o vergonzoso semáforo “Colorete” logra deixar de pórse vermello cada vez que calquera vehículo se achega a el, aparece a caixa de correos “Refunfuñón”, que fará todo o posible para devolverlle a vergonza e volver ser o protagonista. Conseguirá saírse coa súa antes de pórse colorado tamén?

A través desta entrañable historia, os nenos e nenas poderán achegarse a valores como a empatía e o respecto, sendo capaces de aceptar os demais e a eles mesmos tal e como son. Pois ao final todos temos medos e inseguridades, trátase de axudarnos e apoiarnos para superalos, non de competir por non telos.

A autora alcarreña Paola Gil, sempre considerou que todas as persoas posúen un mundo inmenso dentro delas, e que grazas á literatura poden deixalo fluír. Así que decidiu ser mestra de Educación infantil e escritora de contos infantís, co fin de mostrarlles aos nenos e nenas que todos podemos ser os protagonistas da nosa propia historia. Nesta obra traballa coa burgalesa Alba Manero, deseñadora de moda reconvertida en ilustradora e xestora cultural, que colaborou en diversos proxectos de ilustración para libros infantís, revistas e editoriais.



La timidez de Ana

de Belén Gaudes e Pablo Macías
ilustracións de Nacho de Marcos

Ed. Cuatro Tuercas, 2023

24 p.

ISBN 9788417006273

Idade recomendada: +6 anos

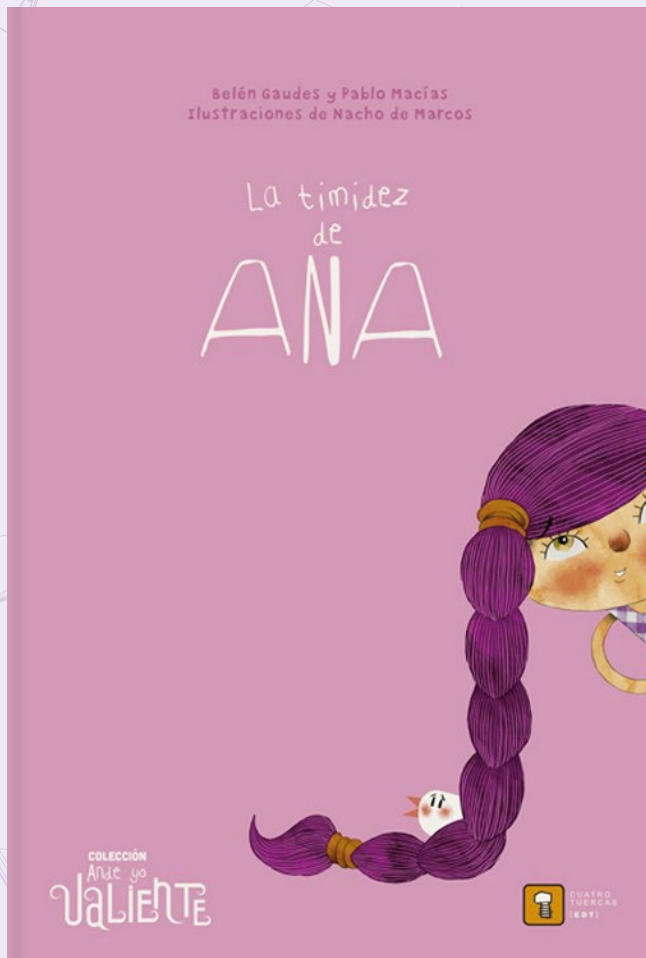
De verdade que non te fixaches en que alguén te está a mirar desde un lado? Din que é tímida, que non quere chamar a atención, que é un pouco introvertida... Pero Ana é xenial!

Ser unha persoa extravertida e aberta está socialmente aceptado. O problema é cando ocorre o contrario: cando unha persoa non responde, cústalle xogar no parque, pensa ben as cousas antes de lanzarse... Normalmente a esa persoa etiquétana de tímida ou de maleducada.

Pero a timidez, a introversión, pode ser tamén unha forma de estar no mundo. En lugar de forzala a cambiar, a historia acompaña á pequena protagonista no seu proceso interior. Aos poucos, Ana vai comprendendo que a súa timidez non é un defecto, senón unha característica súa. Co tempo e coa axuda de quen a rodea, aprende a aceptarse como é, e a atopar formas de comunicarse e expresarse que lle resultan máis cómodas.

"La timidez de Ana", escrito por Belén Gaudes e Pablo Macías e ilustrado por Nacho de Marcos, é un conto infantil que forma parte da colección "Ande yo valiente" da Editorial Cuatro Tuercas, unha serie de contos libres de estereotipos, desigualdade e sexismo. Historias que, con humor e emoción, nos recordan que os nenos e as nenas merecen crecer sen os nosos prexuízos e que, a maioría das veces, somos os adultos os que deberíamos aprender da súa "pequena" sabedoría.

Cómpre destacar que ambos os dous escritores, Belén e Pablo, ademais de autores son cofundadores da Editorial Cuatro Tuercas.



Cuando soy tímido

de J. S. Jackson

Ilustracións de R. W. Alley

Ed. San Pablo, 2007

32 p.

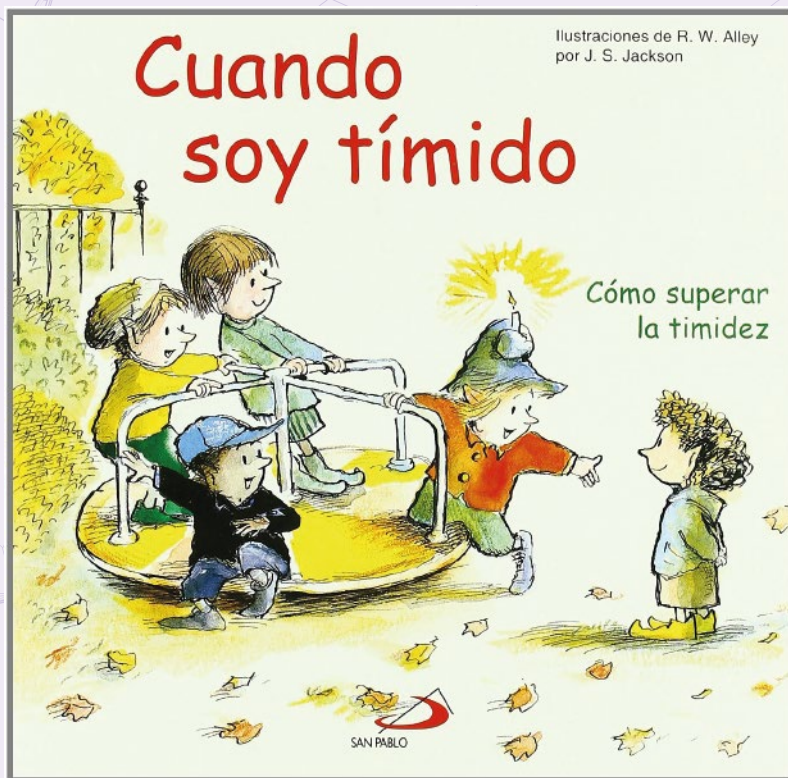
ISBN 9788428531856

Idade recomendada: +7 anos

Uns nenos son extravertidos por natureza e outros teñen máis dificultades para relacionarse cos demais. Superar a timidez non é fácil e pode ser un proceso lento e exasperante. Este libro da colección “Duendelibros” ensínalles aos nenos e nenas diversas habilidades para sentirse máis cómodos en novas situacións sociais a medida que xurdan. Un conto infantil pensado para axudalos/as a entender e manexar a timidez de forma natural e positiva.

O protagonista do conto é un neno que, como moitos outros, ás veces se sente tímido en situacións novas ou con persoas que non coñece ben. Ao longo do libro, describe como se sente neses momentos: o seu corazón late máis rápido, quere esconderse ou non sabe que dicir. O conto non xulga a timidez como algo malo, senón que a presenta como unha emoción normal. O neno aprende que non está só, que outras persoas tamén o senten así e que, con práctica e confianza, se pode ir gañando seguridade nun mesmo.

Como temas principais poderíamos destacar a identificación emocional, como unha forma de axudar os nenos a pór nome ao que senten. A normalización da timidez, mostrando que é unha emoción común e válida. A autoaceptación, animando os nenos a aceptarse tal como son, sen presión por cambiar contra a súa natureza. E propón, ademais, distintas ferramentas para afrontar o medo social, ofrecendo estratexias simples e alentadoras para os nenos, ademais de consellos para nais, pais e mediadores/as.



¿Quieres ser mi amiga?

de Susie Morgenstern

Ilustracións de Claude K. Dubois

Ed. Blackie Books, 2020

70 p.

ISBN 9788418187209

Idade recomendada: +7 anos

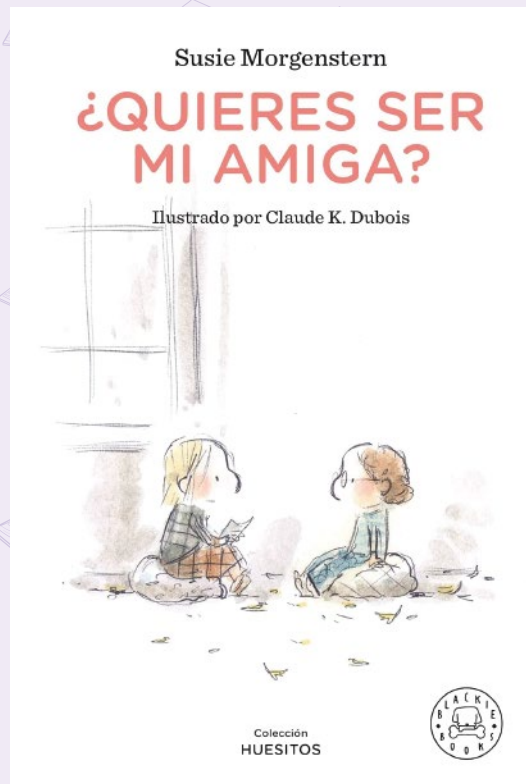
"¿Quieres ser mi amiga?" de Susie Morgenstern é un conto infantil entrañable que aborda con sensibilidade os temas da soidade, a timidez e a procura da amizade no contexto escolar.

Lea é unha nena parisiense á que non lle gusta nada a súa nova casa no campo. Na nova escola séntese soa desde o primeiro día, observando aos demais nenos que xa teñen os seus grupos de amigos. Aínda que desexa integrarse, a súa timidez e o medo ao rexeitamento impídenlle aproximarse aos demais. Non coñece a ninguén: non se atreve a achegarse aos seus compañeiros, nin eles a convidan a facelo. Que situación tan insoportable! Por iso se repite: "Estou soa, pero non son tímida, lograreino!". E para iso, escribe o test máis divertido do mundo co que tentará atopar a súa nova mellor amiga, coma se dunha entrevista de recursos humanos se tratase.

Ao longo do conto, a nena tenta atopar o valor para dicir unha frase tan simple como: "Queres ser a miña amiga?". E ese pequeno xesto convértese nun gran desafío emocional. Finalmente, cando se atreve a pronunciala, ábrese a posibilidade dunha amizade sincera e recíproca.

Un libro que nos fala sobre a timidez e a inseguridade, mostrándonos como poden afectar as relacións sociais. Tamén aborda temas como a coraxe emocional, salientando que atreverse a dar o primeiro paso pode cambialo todo. E tamén a dificultade de facer amigos en certos contextos: a empatía, a inclusión e como recibir ás persoas que chegan novas.

Susie Morgenstern é unha escritora estadounidense afincada en Francia. Iniciouse no mundo do debuxo e da música ata que, ao dezanove anos, marchou a estudar á Universidade Hebrea de Xerusalén, establecéndose posteriormente en Niza, onde traballaría como profesora e escritora. Desde entón, publicou decenas de libros de literatura infantil.



¿Por qué enrojecemos como tomates?

de Carmen Gil

Ilustracións de Ana Campos

Ed. Parramón, 2008

32 p.

ISBN 9788434226579

Idade recomendada: +7 anos

Julieta é unha nena que se preocupa demasiado polo que pensen dela, e por iso ten moita vergoña cando alguén lle fai unha pregunta inesperada, é o centro de atención ou debe falar na clase: ponse vermella coma un tomate. Isto xéralle incomodidade e confusión: por que lle pasa iso?

Para axudala a comprender o que lle sucede, a mestra asígnalle un traballo sobre a timidez. Entón Julieta comezará a investigar e reflexionar sobre o tema, e comprenderá que a mellor maneira de solucionar un problema é enfrontalo. Desta forma, cando chega o momento de presentar o traballo diante de toda a clase, Julieta porase nerviosa, pero de forma distinta: agora coñece as causas e as consecuencias do que lle ocorre, e iso axudaraa a superar a situación e presentar un magnífico traballo. Ao final, a personaxe comprende que arroibar é algo natural e que todos, nalgún momento, o experimentamos. Aprender a rirse diso e non darlle demasiada importancia é parte do crecemento.

A través dunha narración próxima e en clave de humor, o conto explora situacións cotiás nas que nenos e nenas poden sentir vergoña ou timidez, e aos poucos normaliza esta emoción. Ademais, ofrece unha pequena explicación fisiolóxica de por que ocorre o arrubiamiento, facéndoo comprensible para os máis pequenos.

Carmen Gil-Bonachera Martínez é unha prolífica escritora e profesora de literatura andaluza. Comezou a publicar en 2003, e desde entón creou máis de 90 obras de literatura infantil, ademais de participar en numerosos proxectos de animación e divulgación. En 2011 a Junta de Andalucía concedeulle a *Medalla de Oro al Mérito en Educación* pola súa traxectoria e o labor de animación á lectura.



Los farolillos de Vega

de Esther Blanco Antón e Mabel G. Medina
ilustracións de Rosario Apcho

Ed. Babidi-bú, 2024

36 p.

ISBN 9788410222373

Idade recomendada: +7 anos



Vega era unha nena normal, coma todas as demais. Gustáballe saltar no parque, ler contos, choupar nos charcos..., pero de súpeto, un día dáse de conta de que nalgúns momentos as súas fazulas se acenden coma dous farois, e iso non lle gusta! Axudarlle a súa avoa a entender cal é a emoción que está a sentir?

Trátase dun álbum que pretende visibilizar a importancia de acoller, validar e acompañar os nosos pequenos a sentir as súas emocións, en especial, a vergoña e o orgullo. A capacidade de pór palabras ao que están a sentir, o que coñecemos como “mentalización”, axudarlles a manexarse coas emocións e poder comunicalas dunha maneira adecuada.

A autora, Esther Blanco, é licenciada en Psicoloxía Clínica e Máster en Psicología Clínica e da Saúde, especializada no tratamento do trauma, disociación e trastornos de apego. Ademais, ten dous fillos que lle serviron de inspiración para escribir este conto. A coautora e colega de profesión, Mabel G. Medina, é especialista en Psicología Clínica desde 2005. Especializada en adopción e problemas de apego, Coautora do «Test Internacional CUIDA» para a valoración de pais adoptantes, cuidadores e mediadores. Especializada tamén no tratamento do trauma e a disociación. Apaixonada do seu traballo, decidiu iniciarse na aventura dos contos con Esther Blanco como maneira de facilitarles o seu traballo aos psicólogos/as que traballan con nenos e aos pais que queiran axudar aos seus fillos a moverse mellor no mundo das emocións.

Chachi y Piruli tienen vergüenza

de María Menéndez Ponte
ilustracións de Javier Andrada

Ed. Bruño, 2017

96 p.

ISBN 9788469620076

Idade recomendada: +7 anos

Chachi é un trasno que viste de verde e Piruli, unha fada á que lle gusta a cor malva. Os dous son grandes amigos e viven nun bosque fermoso atravesado por un río. Polas noites, Chachi e Piruli saen á procura de soños: a fada atrápaos antes de que se esvaezaan para sempre. Unha noite, tras varias peripecias e algúns accidentes, atrapan un soño no que uns nenos se bañan no mar. Á mañá seguinte, Chachi e Piruli poñen os bañadores e van ao río, seguidos polos animais do bosque. Nadan, mergúllanse, divírtense, pero de súpèto Piruli dáse conta de que Chachi púxose vermello, vermello, e non quere saír da auga. Que lle pasará?

María Menéndez-Ponte é unha prolífica escritora coruñesa, licenciada en Filoloxía Hispánica e gañadora do *Premio Cervantes Chico* pola súa ampla traxectoria literaria.

Nela destaca a colección sobre o personaxe *Pupi*, publicada en *El Barco de Vapor*. Nesta ocasión traballa co ilustrador Javier Andrada, zamorano que desde a Escola de Artes e Oficios de León se trasladou a Barcelona para realizar a especialidade de ilustración, e que desde os anos 90 traballa como ilustrador infantil e xuvenil para algunhas das editoriais máis prestixiosas do país.

alta mar

Cuentos

Chachi y Piruli tienen vergüenza



María Menéndez-Ponte

B Bruño

Coraje

de Raina Telgemeier

Ed. Maeva, 2020

224 p.

ISBN 9788417708931

Idade recomendada: +8 anos

Para os lectores máis avanzados, recomendamos esta novela gráfica, gañadora de dous premios Eisner, que presenta unha historia tenra e divertida sobre a importancia de afrontar os medos con valentía e optimismo, abordando con sensibilidade e humor temas como a ansiedade, a timidez, a saúde mental e o crecemento persoal.

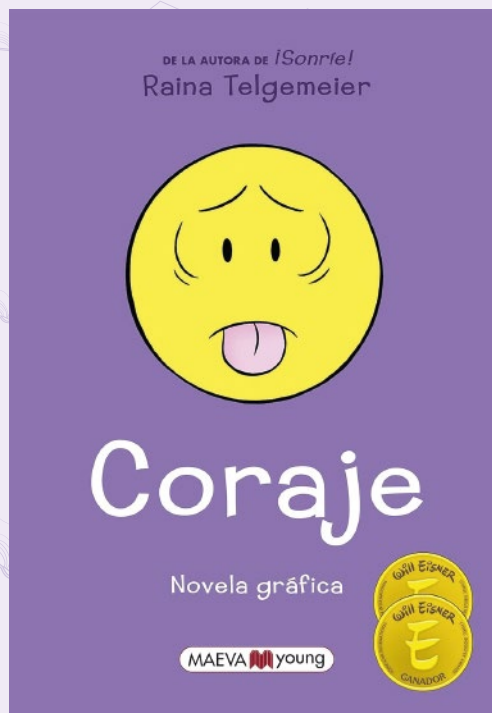
A protagonista desta historia autobiográfica, Raina, comeza a experimentar ansiedade debido a unha serie de problemas emocionais. E coa ansiedade aparecen numerosos trastornos físicos e psicolóxicos que lle fan a vida imposible. Os seus problemas iranse acumulando, e os pais de Raina deciden que necesita axuda psicolóxica para superalos.

Coa axuda da súa familia, a escola e a terapeuta, Raina descobre que o seu malestar está relacionado coa ansiedade, unha emoción que moitas persoas experimentan pero que a miúdo se oculta. Ao longo do libro, vai aprendendo a recoñecer as súas emocións, falar do que lle pasa e atopar ferramentas para enfrontalo con valentía.

Trátase dun libro interesante porque resalta a importancia de recoñecer os nosos problemas como un paso necesario para resolvelos, e porque normaliza a opción de buscar terapia psicolóxica entre os/as mozos/as.

"Coraje" é unha obra honesta e empática que dá voz ao que moitos nenos/as e adolescentes senten, pero non saben expresar, expondo diversos temas: como a ansiedade infantil afecta o corpo, a timidez e o medo á exposición pública, a aceptación persoal, o crecemento emocional ou a importancia de pedir axuda e falar do que sentimos.

A súa autora é a famosísima Raina Telgemeier, autora de cómic estadounidense superventas como a presente, ou as novelas gráficas "Sonríe", "Hermanas" e "Drama", as dúas primeiras tamén autobiográficas. Tamén adaptou ao cómic as catro primeiras novelas de "El club de las canguro" de Ann M. Martin, nunha serie de novelas gráficas que logo continuarían outras autoras.



The background of the image is a repeating pattern of stylized, light purple line-art icons of books. The books are shown in various orientations, some open and some closed, scattered across the entire white background.

**contos
que
curan**



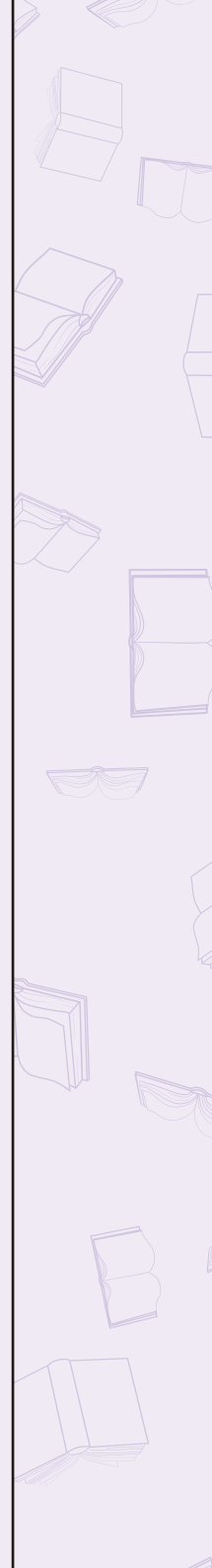
#referencias

Título

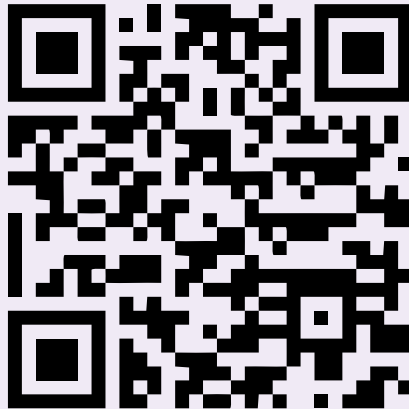
Miss Tímida
Soy tímido
Osito se siente tímido
La Tortuga Taratuga
La tímida Willow
Los tímidos
Timidez va de visita
Telmo es tímido
Los tentáculos de Blef: vergüenza
Caramelos mágicos
Conóceme
Mimí Tomatito
Tímida
¿Qué hace un cocodrilo por la noche?
El elefante Alberto aprende a confiar en sí mismo
Edmundo
¿Quieres ser mi amigo?
Valeria
Unha burbulla de timidez para Fidel
El oso tímido
Un león dentro
Me da (un poco de) vergüenza
Gustavo, el fantasma tímido
¡Más alto, Leonard!
¡Fuera vergüenza!

Autoría

Roger Hargreaves +3
Aurélie Chien Chow Chine +3
Garry Fleming +3
Carmen Villanueva +3
Cat Min +3
Simona Ciralo +3
Violeta Monreal +3
Grace Chiu +3
Eva Clemente +3
Henna Baek +3
Iru Expósito +3
Laure Monloubou +3
Deborah Freedman +3
Kathrin Kiss +3
Louison Nielman +3
Ingrid Chabbert +3
Amy Hest +3
Margarita del Mazo +3
Kochka +3
Irena Trevisan +4
Rachel Bright +4
Asa Guiland +4
Flavia Z. Drago +4
Jessie James +4
Meritxell Martí +4

Idade

Boletín en PDF, en galego e castelán,
para descarga libre e gratuíta en:
www.bibliotecadoporrino.com



Colección Contos que curan:

- #1 Morte e loito (novembro, 2024)
- #2 Acoso escolar (maio, 2025)
- #3 Timidez e fobia social (abril, 2026)

En preparación:

- #4 Sexualidade

contos que curan

Un proxecto de biblioterapia infantil da biblioteca do Porriño

