

¿Entonces?



No solo leemos para informarnos.

La lectura nos aporta los valores necesarios para gestionar nuestras emociones y alejar pensamientos negativos.

Alonso-Arévalo, Julio, Fernández-Martín, Celia Luz, Mirón Canelo, José Antonio, & Alonso-Vázquez, Antía. (2018). La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas. Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud, 29(4), 1-12.



Colegio La Fontaine

La lectura nos da herramientas para sentirnos mejor



Contactos

Biblioteclaudia
Al final del pasillo,
junto al casino
De 08:00 a 17:30



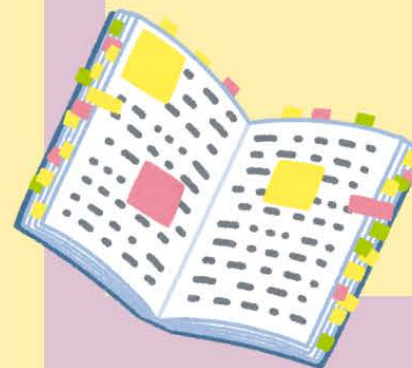
Presentado por

Biblioteca Escolar

LECTURA Y SALUD



¿Qué nos aporta la lectura?



Introducción

Descubramos cuales son algunos de los beneficios que tiene la lectura para nuestras vidas.

¿Para qué leemos?

Informarnos

- Tener temas de conversación
- Mantenernos informados
- Alimentar nuestros conocimientos

Sentirnos bien

- Nos divierte
- Nos ayuda a comprender las emociones del otro
- Nos hace sentir acompañados



¿Qué es longevidad?

Es la edad que alcanza un ser vivo a nivel biológico.



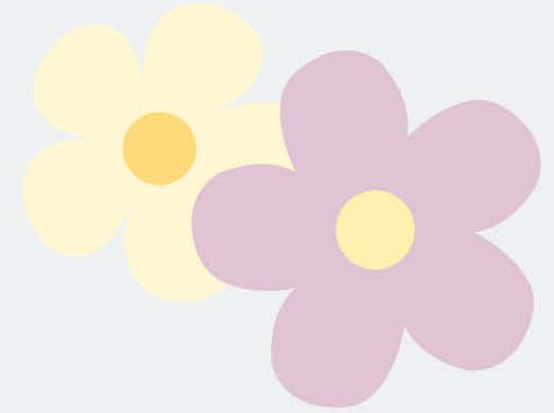
Libros y longevidad

Un estudio realizado a 3635 adultos mayores de 50 años demostró que en promedio las personas que leen viven 23 meses más.



Funciones cognitivas

Gracias a la inmersión en el contenido, la lectura fortalece a nivel intelectual la atención, memoria, concentración, etc. A nivel social ayuda al desarrollo de la empatía, la percepción social y la inteligencia emocional.



Resiliencia y lectura

Algunos de los componentes de la resiliencia son:

- La introspección
- La independencia
- La capacidad de relacionarse
- La proactividad
- El sentido del humor
- El pensamiento crítico

Todos estos son factores que la lectura trabaja

