

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa  
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Equipo de Prevención

## Os beneficios psicolóxicos da lectura

Como dicíamos no boletín anterior, LER, da forma que sexa, non só é beneficioso para os nenos, aos adultos tamén lle achegan uns beneficios psicolóxicos importantes, como os que veremos a continuación

# leer...

by muxotepotolobat

... es imaginar, conocer y (re) crear.  
Es viajar a lugares nunca imaginados.  
Es asombrarse, despertar, dibujar nuevos horizontes.

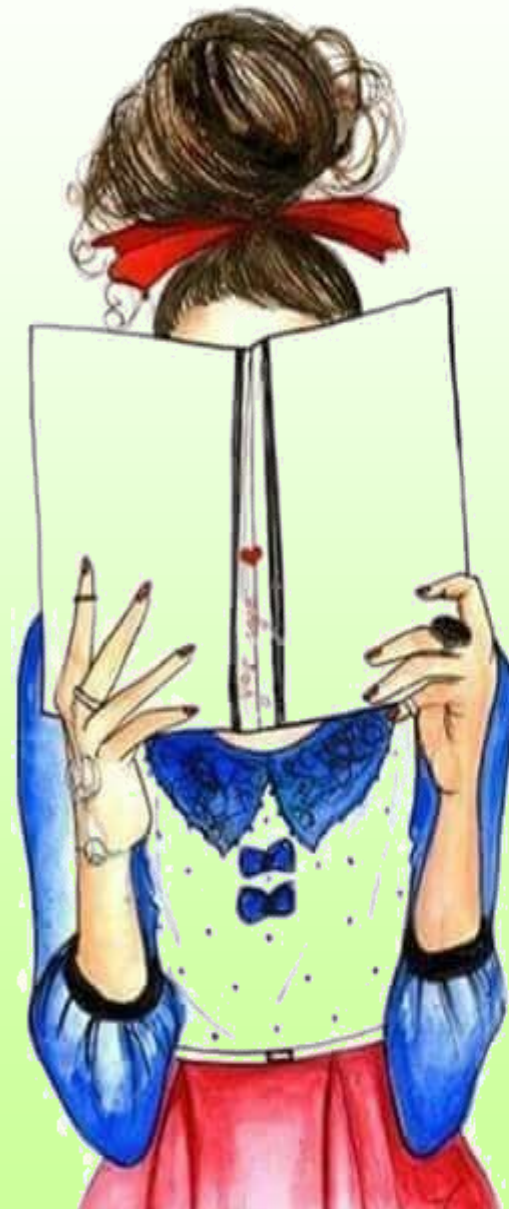
Leer tonifica el alma  
estimula el pensamiento, previene la atrofia mental  
y las rigideces del entendimiento.



# Consellos para atopar tempo e poder ler un libro

Sempre atopamos listas e listas de libros, os mellores por xéneros, os mellores por temática, os máis vendidos... Pero, que nos achega realmente a lectura en termos psicolóxicos?

Pois moitas cousas e moi boas, e é importante que sexamos conscientes diso. Hai múltiples beneficios para que, aínda que teñas a túa axenda chea e creas que non podes sacar tempo, fagas un esforzo e anímeste a seguir lendo esa novela que te enganxa e non te solta.



## ¿Por qué es bueno LEER?

- Amplía tu vocabulario
- Mejora tu ortografía
- Ejercitas la mente
- Ayuda a expresarte mejor
- Estimulas el cerebro
- Te entretienes
- Reduce el estrés
- Crecen tus conocimientos
- Tu imaginación vuela

# Axuda a reducir o estrés

No mundo no que vivimos é fundamental atopar actividades que provoquen isto. Ler pode transportarnos a realidades moi distintas á nosa e isto pode darlle un descanso á nosa mente para que se esqueza durante ese tempo das tarefas que temos pendentes, de problemas ou de situacións cotiás do día a día que nos estresan. A lectura é unha tarefa que nos permite ter a sensación de estar a fluír e de perda de noción do tempo, e este tipo de tarefas axudan ao noso benestar emocional.



# Fainos máis empáticos

Ao ler, identificámonos cos personaxes, entendemos e vivimos as súas emocións. Como sabemos, ler supón poñernos en contacto con historias e con persoas, aínda que sexan ficticios, e ver como se desenvolve a súa vida, as decisións que toman e as situacións que viven e isto, claro, permítenos entender como pensan e como se poden sentir outras persoas. Estar en contacto con realidades distintas á nosa, aínda que sexa a través da lectura, pódenos axudar a poñer en perspectiva os nosos problemas e os dos demais e, sobre todo, a esforzarnos para entender e respectar as vivencias do outro.



# Mellora a flexibilidade mental

Ler poemas, novelas, textos complexos ou calquera cousa que che anime a reflexionar sobre distintas situacións, mesmo sobre ti mesmo, pode axudarnos a mellorar a nosa flexibilidade mental e a nosa creatividade.

# Maior conectividade entre neuronas

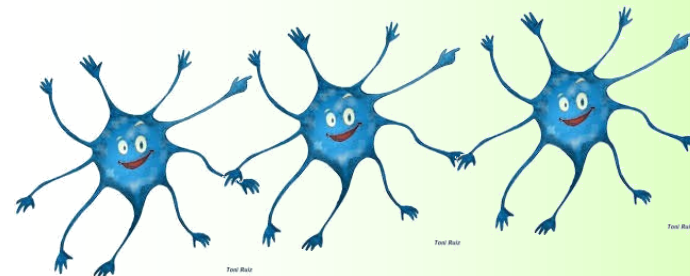
A lectura estimula que certos grupos de neuronas actívense simultaneamente, reforzando a rede que establecen entre elas. Isto ocorre, por exemplo, coas zonas relacionadas coa linguaxe, o pensamento simbólico, a visión espacial e a conciencia do corpo dentro do espazo; xa que como dixemos, ler é case como vivir a historia en nosa propia pel. Manter a mente activa coa lectura axuda a manter o cerebro forte, mellorando a memoria, a capacidade de concentración e a capacidade de comunicación.



# Descansa o noso corpo.

Parece algo evidente e quizais por iso non o valoremos tanto, pero a lectura é unha actividade que permite que o noso corpo poida descansar, debido a que se trata dunha actividade que non require movemento pola nosa banda.

«Ler fai que vivamos as historias dos personaxes que habitan as nosas lecturas como propias e isto fai que se activen as nosas neuronas espello, implicadas nuns procesos fundamentais, os procesos de empatía»



Un problema que aseguran ter moitas persoas, debido á súa apertada axenda, é que non teñen tempo para incorporar o hábito de lectura á súa día a día. Por se ti es un deles, desde esta organización tamén achegan varios consellos para que si poidas atoparlle un oco:

## Momentos de desconexión

Como todo hábito, toma tempo adaptarse e para incorporalo á nosa rutina o principal é ser constante. Por esta razón, é interesante aproveitar os momentos do día que temos libres ou nos que necesitamos desconectar. No transporte público, xusto antes de irche a durmir, despois de comer mentres te tomas un café ou, mesmo, pola mañá antes de empezar o teu día.



Lee donde sea, lo que sea,  
Como sea, Con quien sea.  
los libros son para disfrutarlos.

## Ler debe estar asociado ao pracer.

Debe ser un momento para ti, un momento que gozas. Non debe ser unha actividade obrigada ou que che supoña unha carga extra, que non che importe se terminar un libro lévache semanas ou máis tempo do que esperabas. É preferible ir ao teu ritmo e que a lectura siga sendo un pracer para ti e non unha obrigaón máis.

# Atopa o teu libro

Quizais non es un lector ao que lle apaixonen os clásicos ou textos moi complexos, non pasa nada, se queres desenvolver o hábito da lectura o mellor é que empezos polas cousas que máis che interesen ou máis che enganhen. De feito, unha vez que xa teñas o hábito máis arraigado, poida que xúrdache a necesidade de empezar a ler outro tipo de cousas. É un truco rápido para atopar o teu libro: pensa en algo moi específico, un tema moi concreto que che interese e busca historias sobre iso, sobre unha época, un lugar específico, un autor que sempre che enganxa... desta maneira poderás acertar máis facilmente.



# Descubre o teu lugar de lectura

Non hai un lugar bo ou malo para ler. Hai persoas que gozan da lectura no sofá debaixo dunha manta, outras que prefiren facelo na cama antes de durmir, outras no transporte público. O certo é que ti tes que atopar o lugar que a ti máis che funcione. Independentemente de onde sexa, o que si debemos atopar é algo cómodo, ben iluminado e sen grandes distraccións, isto virache moi ben se estás a tentar desenvolver ou recuperar o teu hábito lector.



# BENEFICIOS DE LA LECTURA



© LAPICERO MÁGICO



Isabel  
Bermejo





# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,  
outras drogas,  
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

[uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Se queredes poñervos en contacto  
connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE  
DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400—Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias  
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE  
MONFORTE  
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD  
UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS

Xa non hai escusas.

Xa sabemos como fomentar o noso  
hábito lector e coñecemos os  
beneficios psicolóxicos que nos  
proporciona a lectura, así que é  
hora de poñerse ao choio.



O verán é un bo momento para ler, así que animo.

Feliz verán

Boletín de formación e información para nais e pais — XUÑO 2022