



# LECTURA & SALUD

*¡Leer es sinónimo de aprender y entretenimiento!*

## BENEFICIOS

**ESTIMULA LA CAPACIDAD COGNITIVA**  
**MANTIENE EL CEREBRO ACTIVO**  
**FAVORECE LA ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEMORIA**  
**REDUCE EL ESTRÉS, LA ANGUSTIA Y LA ANSIEDAD**  
**MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO**  
**PERMITE DESARROLLAR LA EMPATÍA, EL INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN Y ESTIMULA EL AFÁN DE CONOCIMIENTO**  
**FOMENTA LA IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD**  
**DESARROLLA NUESTRO SENTIDO CRÍTICO**  
**AUMENTA LA CAPACIDAD DE EXPRESIÓN Y EL MANEJO DEL LENGUAJE**  
**AYUDA A LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**



## SUGERENCIAS

**GENERAR ESPACIOS DE LECTURA TRANQUILOS Y CON BUENA LUZ**  
**ENCUENTRA CADA DÍA UN MOMENTO PARA LEER**  
**DESARROLLAR HÁBITOS PARTICIPATIVOS EN GRUPOS O CLUBES DE LECTURA**  
**LLEVA CONTIGO TU LECTURA**  
**LEER COMO RUTINA PREVIA PARA FACILITAR UN BUEN DORMIR**



## DESDE PEQUEÑOS

**MOMENTO DEL DÍA RESERVADO PARA LEER**  
**LECTURA ADECUADA A LA EDAD**  
**PODER DE ELECCIÓN DE TEMÁTICAS**  
**CONECTAR LA LECTURA CON EL JUEGO**

## CURIOSIDADES



# *¡Lectura Infinita!*



MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE - GOBIERNO DE ESPAÑA

DESAFÍO 5

LECTURA AL ALCANCE DE  
TODAS LAS PERSONAS

PROMOVER LA IGUALDAD  
EN EL ACCESO A LA  
LECTURA

FOMENTO LECTOR

PROMOTORES DE  
LECTURA



BIBLIOTECAS  
LIBRERÍAS  
CENTROS CULTURALES  
DOCENTES  
FAMILIAS



FESTIVALES  
TALLERES  
JORNADAS TEMÁTICAS  
CLUBS DE LECTURA  
CONCURSOS

OPEN

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

PROGRAMAS  
CONTENIDOS

DIFUSIÓN DE LA  
LECTURA Y SUS  
CREADORES



MATERIALES ACCESIBLES  
DIRIGIDOS A TODAS LAS  
PERSONAS, ESPECIALMENTE A  
QUIENES TIENEN DIFICULTADES  
LECTORAS TRANSITORIAS O  
PERMANENTES

