



BIBLIOTERAPIA



Lectura infinita
#pactoporlalectura

Talonario de recetas para automedicación lectora

(Inspirado en el *Manual de remedios literarios*, de Ella Berthoud y Susan Elderkin, editado por Siruela)

Este talonario contiene 10 recetas para tratar diversas dolencias. Un libro adecuado, leído en el momento oportuno, puede cambiarte la vida. Además de su poder sanatorio, te servirá para olvidarte de múltiples preocupaciones, te alejará de los problemas y te proporcionará ratos inigualables. Es hora de descubrir los remedios contenidos entre sus páginas y de sanar tus males con el sorprendente poder de la literatura.

Para problemas no especificados en este recetario, **consulte a su bibliotecario.**

DOLENCIAS

Flatulencias, síndrome de abstinencia,
alopecia, inapetencia

Duración del tratamiento

Hasta la finalización
de los libros prescritos

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Toole, JK: La conjura de los necios
Zindel, M: La historia interminable

POSOLOGÍA

----- 3 ----- Capítulos
o bien ----- 50 ----- Páginas
Cada ----- 8 ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,
escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

Evitar grasas, alimentos pesados
y buscar una ocupación activa
que impida pasarse las horas
tumbado a la bartola.

Sello de la biblioteca

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Cornwell, P: La mosca de la muerte
- Lampedusa: El gatopardo
-
-

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pixigil @jlsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

DOLENCIAS

Indecisión, apatía, falta de motivación, crisis existencial, desencanto, desilusión

Duración del tratamiento

Hasta el total restablecimiento

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

T Jonasson: El abuelo que saltó por la ventana y se largó

Hemingway: El viejo y el mar

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Kafka: La metamorfosis*
- Fournier: El gran Meaulnes*
- García Márquez: El amor en los tiempos del cólera*

POSOLOGÍA

----- 3 ----- Capítulos
o bien ----- 50 ----- Páginas
Cada ----- 8 ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,
escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

Estos libros te ayudarán a tomar buenas decisiones y te aportarán la magia que necesitas en tu vida cotidiana. Cuanto antes, mejor.

Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pitxigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

DOLENCIAS *Pérdida y duelo, depresión, tristeza profunda, desesperanza y baja autoestima*

Duración del tratamiento

Hasta volver a sonreír

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Kundera: La insostenible levedad del ser
Conan Doyle: Las aventuras de Sherlock Holmes

POSOLOGÍA

----- *2* ----- Capítulos
o bien ----- *33* ----- Páginas
Cada ----- *6* ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,
escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

Cuando te hundas y pienses que nadie puede permanecer ahí abajo, es conveniente sumergirse en la lectura y dejarse acompañar por los personajes de las novelas prescritas.

Sello de la biblioteca

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Benedetti: La tregua*
- Lemaitre: Nos vemos allá arriba*
- Saint Exupéry: El principito*
-

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pixigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

DOLENCIAS

Melancolía, el desamor, la ruptura sentimental y el mal de amores

Duración del tratamiento

Hasta el enamoramiento

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Tolstoi: Anna Karenina
 Brontë, Charlotte: Jane Eyre
 Ford, Richard: El periodista deportivo

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Hornby: Alta fidelidad
- Austen, Jane: Orgullo y prejuicio
-
-

POSOLOGÍA

----- 3 ----- Capítulos
 o bien ----- Páginas
 Cada ----- 8 ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,
 escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

Pasa página sentimental y sigue tu camino sin cargas. Muéstrate amable y generoso con tu ex. Enfrenta la vida con buen humor y sonrisas.

Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pitxigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

DOLENCIAS

Problemas de carácter.
irritabilidad, misantropía, avaricia, egoísmo,
falta de empatía e incluso arrogancia

Duración del tratamiento

Hasta recuperar
el buen humor

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Tremain, Rose: El color

Dostoiévsky: Crimen y castigo

Wells: La isla del doctor Moreau

El tratamiento puede ser sustituido por:

Steinbeck: La perla

Apuleyo: El asno de oro

POSOLOGÍA

----- 1 ----- Capítulos
o bien ----- Páginas
Cada ----- 24 ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,
escanee el QR inmediatamente

**Advertencias para el lector**

Recuerda que el mal genio es
contagioso, no amargues la existencia a
todo el mundo. No permitas tampoco que
la avaricia eche raíces en tu interior, o se
llevará tu vida por delante.

Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas
con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca
Municipal Peñaranda de Bracamonte
@pixigil @jsanchez is licensed under
Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

DOLENCIAS

*Insomnio, pesadillas, inquietud,
nerviosismo*

Duración del tratamiento

*Hasta la finalización de las
lecturas*

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Twain: Las aventuras de Huckleberry Finn

Arguedas: Los ríos profundos

Grahame: El viento en los sauces

Pessoa: El libro del desasosiego

El tratamiento puede ser sustituido por:

Lobo Antunes: El archipiélago del

insomnio

Chandler, Raymond: El sueño eterno

POSOLOGÍA

Tantos como puedas Capítulos
o bien _____ Páginas
Cada *24* _____ Horas

Si requiere tratamiento urgente,
escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

*Necesitas lecturas relajantes, como las aguas
de un río manso que te arrastren hacia
sueños tranquilos. Se recomienda leer hasta
la hora de acostarse, pero también puede
hacerse en la cama.*

Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca
Municipal Peñaranda de Bracamonte
@pixigil @jsanchez is licensed under
Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

DOLENCIAS *Inspiración literaria para tratar la anorgasmia, la falta de deseo sexual o la libido baja*

Duración del tratamiento

Hasta la finalización de las obras prescritas

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Millet, Catherine: La vida sexual de Catherine M.

POSOLOGÍA

----- *3* ----- Capítulos
o bien ----- *50* ----- Páginas
Cada ----- *12* ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

La inspiración literaria nunca viene mal y los remedios que sugieren tampoco. Las obras recomendadas pueden ser leídas, llegado el caso, con una sola mano.

Sello de la biblioteca

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Anónimo: La novia al desnudo*
- Reage, Pauline: Historia de O*
- Lawrence, D.H.: El amante de Lady*
- Chatterley*

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pixigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

DOLENCIAS

Resfriado, gripe, catarro, congestión nasal, dolor leve de cabeza

Duración del tratamiento

1 semana

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Conan Doyle: Estudio en escarlata
Wharton, Edith: La edad de la inocencia
Maurier, Daphne du: La posada de Jamaica

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Golden, Arthur: Memorias de una geisha
- Goldman, W: La princesa prometida
-
-

POSOLOGÍA

Tantos como puedas Capítulos
o bien _____ Páginas
Cada _____ 24 _____ Horas

Si requiere tratamiento urgente,
escanee el QR inmediatamente

**Advertencias para el lector**

Una manta, una bolsa de agua caliente, al menos tres libros, paciencia y una semana de reposo. No existe cura más efectiva. En unos días estarás de nuevo en forma. Aprovecha y lee.

Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.
El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pixigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

DOLENCIAS *el estrés, la ansiedad, las obsesiones. Tratamiento compatible con la falta de imaginación y desconexión de la realidad.*

Duración del tratamiento

Crónico

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Marco Aurelio: Meditaciones
Melville: Moby Dick
Carroll: Alicia en el país de las maravillas

POSOLOGÍA

----- *3* ----- Capítulos
o bien ----- *50* ----- Páginas
Cada ----- *8* ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

La primera forma de superar estas dolencias es leer la novela adecuada. La segunda, hacer ejercicio. Lee y pasea, lee y pasea.

Sello de la biblioteca

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Manni: Muerte en Venecia*
- Twain: Tom Sawyer*
- Baudelaire: Las flores del mal*

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pixigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

DOLENCIAS

Revolución hormonal pubertad,
adolescencia furibunda

Duración del tratamiento

Hasta que cambie la voz

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Fournier, Alain: El gran Meaulnes

Scott, O: El juego de Ender

Salinger: El guardián entre el centeno

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Green, J: Buscando a Alaska
- Alexie, Sherman: El diario completamente
- verídico de un indio a tiempo parcial
-

POSOLOGÍA

----- 1 a 3 ----- Capítulos
o bien ----- 90 ----- Páginas
Cada ----- 24 ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,
escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

La dolencia se cura con la edad y no
tiene por qué ser un infierno.
Asegúrate de hacer las lecciones propias
de la adolescencia y deja que el cambio
físico siga su curso. Lee mientras tanto.

Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas
con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca
Municipal Peñaranda de Bracamonte
@pixigil @jsanchez is licensed under
Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario



Lea atentamente



y ante cualquier duda,



consulte a su bibliotecario