

¿Cuáles son los beneficios de leer?

<http://mira.ellitoral.com/2015/04/cuales-son-los-beneficios-de-leer/>



Un libro es un tesoro y el tiempo de lectura debería ser sagrado para todos. Hoy todo son prisas y no nos damos cuenta de que el libro es el mejor amigo del ser humano.

El Día del Libro es un buen momento para reactivar la lectura y recordar cuáles son sus beneficios.

La lectura produce una ilusión y nos transporta a un mundo que podemos hacer enteramente nuestro. El lector se convierte en el principal protagonista y decide lo que quiere hacer.

Un libro es un medio esencial para buscar nuevas fórmulas que aplicar y para aportar experiencias hacia otros. A veces buscamos en la lectura el ánimo que hemos perdido. Las páginas nos aportan una actitud positiva que nos ayuda a superar nuevas dificultades.

Beneficios de la lectura

- Entrenamos la atención y la reflexión. Por tanto, buscamos soluciones y tomamos decisiones.
- Nos crea un espíritu positivo y abierto, además de impulsarnos mucho más a la acción.
- La mente y los sentimientos se abren mientras prestamos atención a las historias que leemos. Necesitamos la lectura para reír y llorar, nos da sentido del humor y nos transmite emociones.
- Abrir un libro nos da paz. Cuando hacemos una lectura de forma concentrada, se convierte en un equivalente a la relajación emocional.
- La creatividad es algo que se trabaja mucho con la lectura y, si esta es diaria, es un estímulo permanente que ayuda a nuestro desarrollo intelectual.
- Enriquecemos el lenguaje. Nos ayuda a aumentar el nivel de cultura general y esto es lo que nos hace ser seres humanos.
- Siempre que terminamos de leer, lo hacemos con una sonrisa en el rostro.

¿Cómo crear el hábito de leer?

- Elegir un libro con un tema que motive, un libro que al lector le vaya a resultar estimulante y atractivo.
- Buscar un momento del día en el que la lectura pueda encajar perfectamente.
- Comenzar con cinco minutos. A medida que avanzan los días, el tiempo de lectura aumentará un minuto.
- Al llegar a veinte minutos, será el momento para aumentar el minuto de lectura cada dos días. El momento en el que hayamos alcanzado los 30 minutos, ese rato se convierte ya en un momento de reflexión.
- ¿Qué pasa cuando terminamos el libro? Hay que pensar en otro que le pueda sustituir.