

RETOMEMOS LA LECTURA



“CREANDO HÁBITOS SALUDABLES”

LAURA
Castellano G.



EMPECEMOS POR CONOCER QUÉ NOS GUSTA:

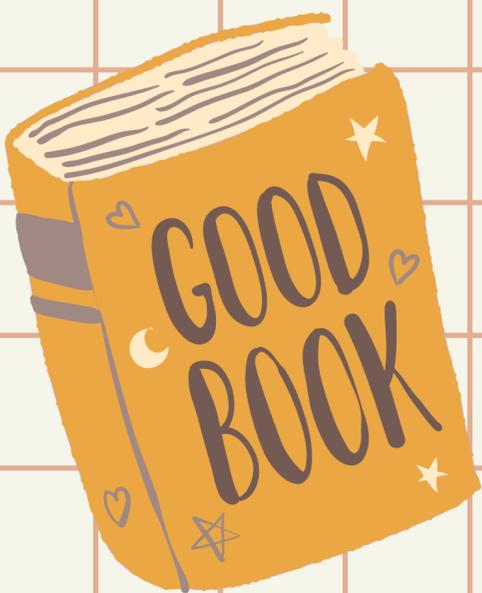


QUÉ ESPERAS DE UN LIBRO?

Que sea tu aliado, que sea una fuente de entretenimiento, que te acompañe a recorrer el mundo, que te enseñe otros mundos, que sea tu fuente de desconexión y descanso...



Three horizontal dashed lines for writing.



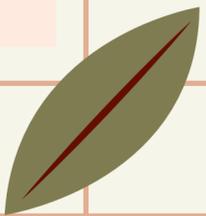
NOTE

Three horizontal lines for writing a note.



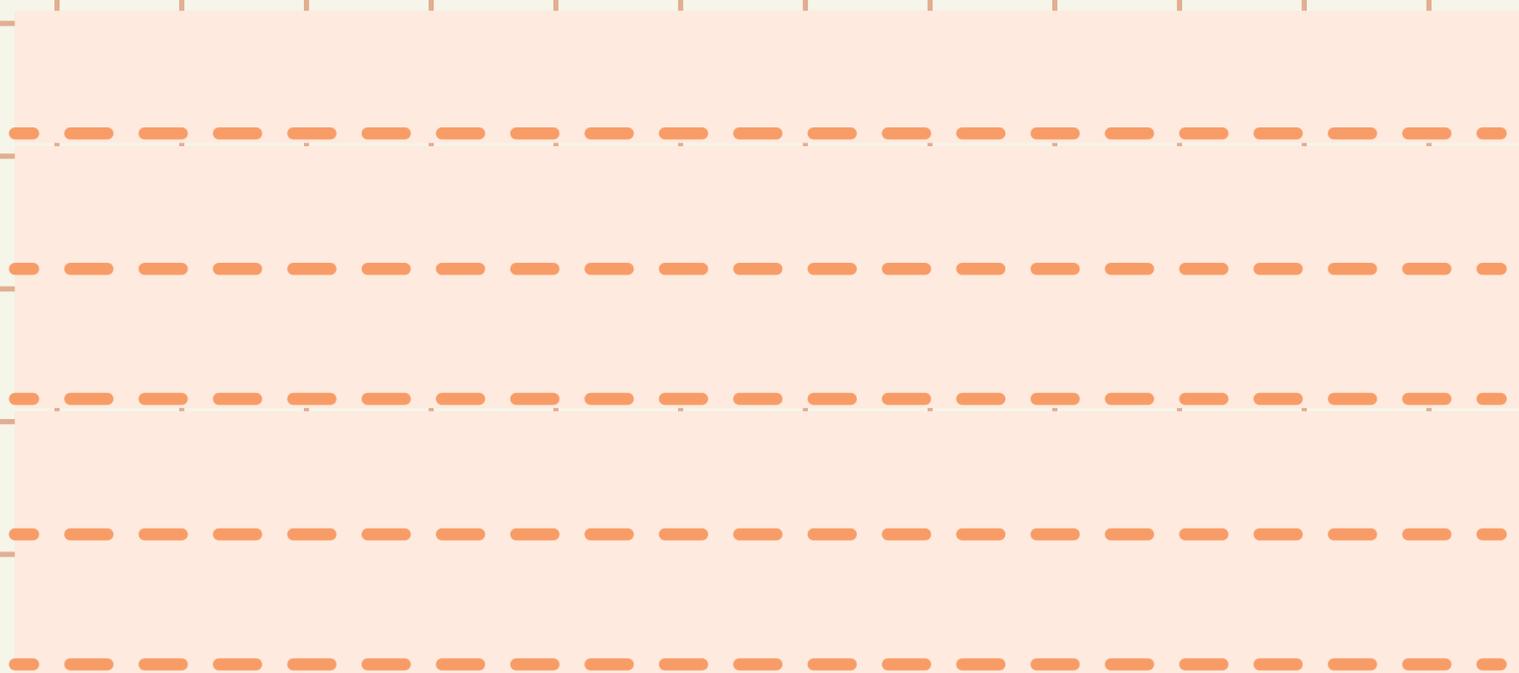


EMPECEMOS POR CONOCER QUÉ NOS GUSTA:

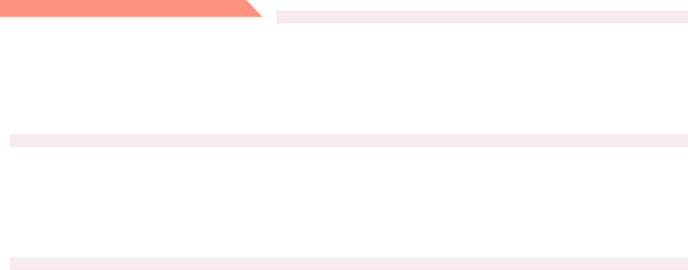


¿DE QUÉ TE GUSTARÍA QUE TE HABLASE?

Quisieras que te ofreciera información
de algún tema interesante,
que te cuente una historia...



NOTE





EMPECEMOS POR CONOCER QUÉ NOS GUSTA:

CONCRETEMOS UN POCO MÁS... ¿SI ES INFORMATIVO, DE QUÉ SERÍA?

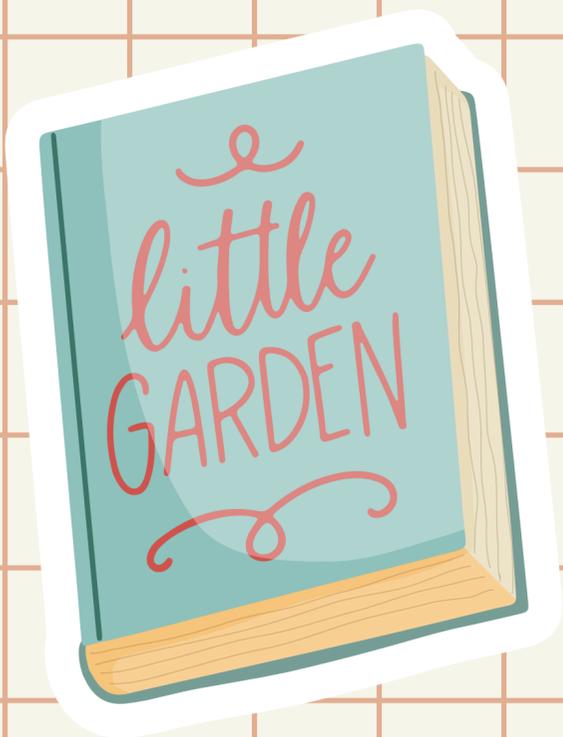
Temas relacionados con la ciencia, históricos, conocimiento universal, culturas...

¿Si te gustaría que te contase una historia, de qué sería?:

Cómica, romántica, de ficción, con enfoque moderno o antiguo, misterio...



Handwriting practice area with four rows of dashed lines on a light orange background.



NOTE

Three horizontal lines for writing a note.



AHORA QUE CONOCEMOS TODO ESTO...

Podemos tomar algún contenido que ya hayamos visto en algún sitio y que nos haya gustado y queramos más detalles o podemos empezar por algo similar pero nuevo para nosotros.

Por ejemplo:

Me apasiona Harry Potter, luego de ver toda la saga, quisiera saber más detalles que no aparecen en la película...

¡empezaré a leer los libros!

O... he visto que hay otras sagas que pueden parecerse en la trama de Harry Potter, probaré con empezar el primer libro...

¡EMPECEMOS!

Una vez que ya sabemos hacia dónde dirigirnos, hagamos la selección...

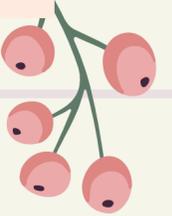
Empezaré a leer:



LAURA
Castellano G.



RECOMENDACIONES:

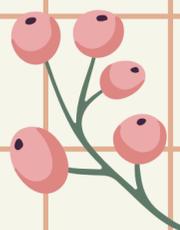


- El primer libro es muy importante, probablemente la sensación que te genere es lo que permitirá que continúes desarrollando el hábito o por el contrario, que te quiten las ganas de leer por un tiempo.
- Empecemos por libros de pocas páginas y si es posible que combine ilustración. Es preferible empezar poco a poco y con estimulación que ir de entrada con un libro de 500 páginas y no superar la 5ta.
- Asegúrate que es la temática que te gusta, claro que puedes escuchar recomendaciones, pero la decisión es tuya, quien lo leerás serás tú, así que con tranquilidad escoge lo que a ti te llame la atención.



NOTE

¡EMPECEMOS A LEER!



ESTO NO SERÁ UN RETO, PERO SI TU TE LO QUIERES PLANTEAR ASÍ ADELANTE. RECUERDA QUE LA FINALIDAD ES INICIAR CON ESTE HÁBITO.

- Programa tu día y agenda los momentos que dedicarás a la lectura. Mientras más realista seas, más fácil será cumplirlo.

Más vale que decidas leer 2 veces a la semana media hora que todos los días y luego no lo puedas cumplir.

- Pasada una semana incrementa 10 minutos más ese tiempo que le has puesto.
- A los 15 días, ¡intentemos organizarnos para leer un día más!
- Recuerda semanalmente valorar que te parece la lectura que has escogido y como te has sentido leyendo,

¿Te gusta, te sientes cómodo, se te ha hecho fácil?





- Llegados a los 30 días de haber empezado, ¿Lo hemos terminado?
Si la respuesta es sí, empecemos la búsqueda del siguiente, valoremos que tanto nos ha gustado, ¿Qué aprendimos, repetiríamos la temática?
Si la respuesta es No, valoremos si fue la decisión más acertada, cuánto nos gustó, si nos aburrió, si no le pudimos dedicar el tiempo suficiente o si nos distrajimos.

Recuerda que no se trata de acabar un libro en determinado momento, no hay prisa, es sencillamente darnos un espacio para valorar nuestro progreso.

- Dediquemos el tiempo necesario para terminar el libro manteniendo el mismo ritmo.
- Una vez terminado, hagamos nuevamente la valoración previamente mencionada.

● ¡EMPECEMOS OTRA VEZ!

NOTE

