



Lectura para los MAYORES

Para las personas mayores está esta carta va escrita hacia vosotros, porque queremos que estéis fuertes, sanos e inteligentes aunque tengáis varios años más.

Puede ser que la lectura, ya sean libros, revistas o alguna otra cosa que tenga que ver con leer no le dais mucha importancia, pero a partir de ahora le tenéis que dar mucha más importancia, aunque sea leer 1 capítulo de vuestro libro favorito, etc... ya que la lectura ayuda a fortalecer nuestro cerebro y tener menos posibilidades de padecer alguna enfermedad del cerebro, una de ellas el alzhéimer, ayuda a ser mucho más inteligentes y aprendéis mucha cultura por ejemplo sobre vuestro país o si os queréis ir de viaje informaros en la guía de viajes sobre las cosas que podéis visitar en ese lugar.

La lectura no solo tiene que ver con leer un libro.

Leer no es para nada aburrido o una pérdida de tiempo, puede ser que te llene de felicidad leer algún libro que te recuerde a ti cuando eras pequeño o que te recuerde a una persona muy cercana a ti.

No es imprescindible que cuando vayas a leer, vaya tu sola/o, al contrario si alguien puede acompañarte mucho mejor, compartiréis momentos de la lectura juntos.

Cuando estés leyendo puedes encontrar algún personaje que haya sido clave en tu juventud y recuerdes esos momentos.

Si por algún motivo te encuentras sin alguien que te acompañe, no te preocupes, no pasa nada, leer te ayuda a no sentirte solo

porque cuando lees tu cerebro se mete en la historia y parece que eres un personaje que actúa en ese libro, ayuda a tu concentración.

YA VERAS COMO A PARTIR DE AHORA TE GUSTARA LEER.

