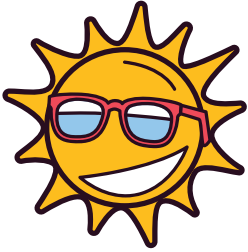


Leer es bueno para la salud



Lectura
de verano
Summer
Reading
موسم گرما
کی پڑھائی

- Dedica tiempo a leerle un libro en voz alta a un amigo o familiar. Las investigaciones indican que leer en voz alta y escuchar libros puede mejorar la memoria y la función cognitiva, sin importar la edad.¹
- Lee durante 30 minutos cada día de esta semana. Las personas que leen libros media hora al día tienden a vivir más que los que no leen.²
- Lee una historia ficticia sobre personas que viven una vida diferente a la tuya. Los estudios demuestran que leer ficción aumenta la empatía y la capacidad de conectarse con los demás.³
- Cree una zona de lectura donde puedas relajarte mientras lees. La lectura reduce los niveles de estrés tanto como practicar yoga.⁴
- Mantén tu dormitorio como una zona libre de pantallas y lee un libro antes de acostarte. Las personas que leen antes de acostarse tienden a tener un sueño de mayor calidad que aquellos que usan pantallas antes de acostarse.⁵

¹ Jancee Dunn, "A Simple Way to Build Intimacy: Reading Aloud," *New York Times*, 27 de febrero, 2024, [nytimes.com/2024/02/23/well/mind/reading-aloud-focus-memory.html](https://www.nytimes.com/2024/02/23/well/mind/reading-aloud-focus-memory.html).

² Avni Bavishi, Martin D. Slade, and Becca R. Levy, "A Chapter a Day – Association of Book Reading with Longevity," *Social Science & Medicine* 164, (2016): 44-48.

³ Megan Schmidt, "How Reading Fiction Increases Empathy and Encourages Understanding," *Discover*, 2 de septiembre, 2020, discovermagazine.com/mind/how-reading-fiction-increases-empathy-and-encourages-understanding.

⁴ Denise Rizzolo, Genevieve Pinto Zipp, Susan Simpkins, Doreen Stiskal, "Stress Management Strategies for Students: The Immediate Effects of Yoga, Humor, and Reading On Stress," *Journal of College Teaching and Learning*, 6, núm. 8 (2009): 79-88.

⁵ Elaine Finucane et al, "Does reading a book in bed make a difference to sleep in comparison to not reading a book in bed? The People's Trial—an online, pragmatic, randomised trial," *Trials*, 22, núm. 873 (2021), trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-021-05831-3.