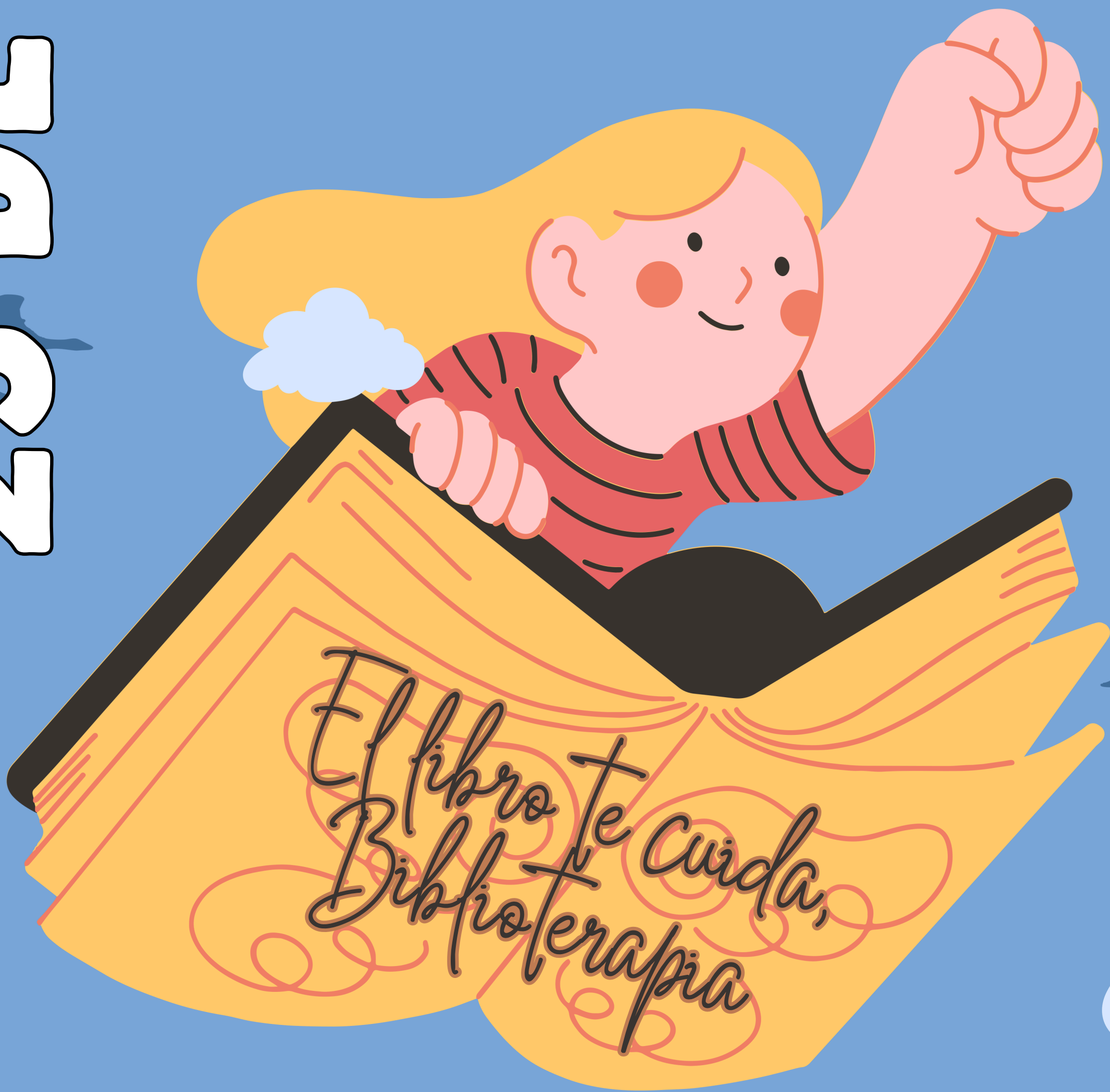


23 DE ABRIL

# Feliz día del libro



*El libro te cuida,  
Biblioterapia*



**BIBLIOTECA PÚBLICA  
"MARÍA MOLINER"**

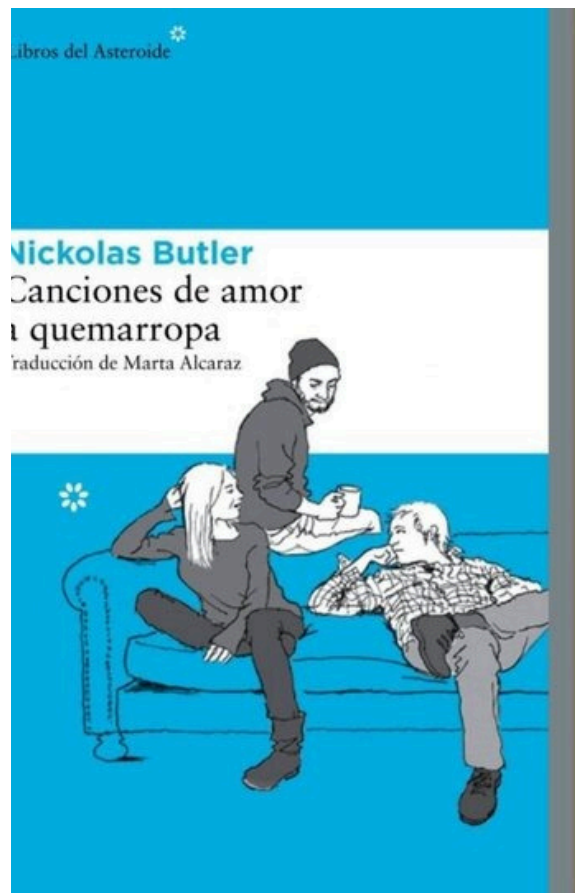
# 23 de Abril año 26

Desde la Biblioteca María Moliner queremos rendir homenaje al Libro, en esta ocasión, **por su valor terapéutico**, por el efecto bálsamo, remedio o medicina, que el Libro nos proporciona. El valor placentero de la lectura es algo que nadie pone en duda. Pero la literatura puede ser además una herramienta que nos ayude a analizar, a entender y nos acompañe cuando transitamos por diferentes emociones y conflictos internos que transcurren en nuestro día a día. Hablamos de **Biblioterapia**. Si echamos la vista atrás, en la Grecia clásica la lectura era considerada "medicina del alma" Y en el Egipto de los faraones Ramsés II mandó grabar en el frontispicio de su biblioteca la frase "Remedios para el alma". Al término de la II Guerra Mundial, los libros se recomendaban a los soldados para favorecer su recuperación. Y tanto en el periodo de entre guerras, como tras la II Guerra Mundial se incrementó el interés por esta disciplina dados los reconocidos resultados.

Ya en nuestros días existen numerosos proyectos en marcha. Es el caso de The school of life en Irlanda, Active your life o Redding Well books on Prescription en Reino Unido. En nuestro país cabe destacar: Biblioterapia. Lecturas saludables, del Servicio Gallego de Salud, o la agencia de biblioterapia Booklife, que en 2020 pone en marcha la periodista Laura García, que actualmente colabora con instituciones sanitarias, centro penitenciarios o bibliotecas.

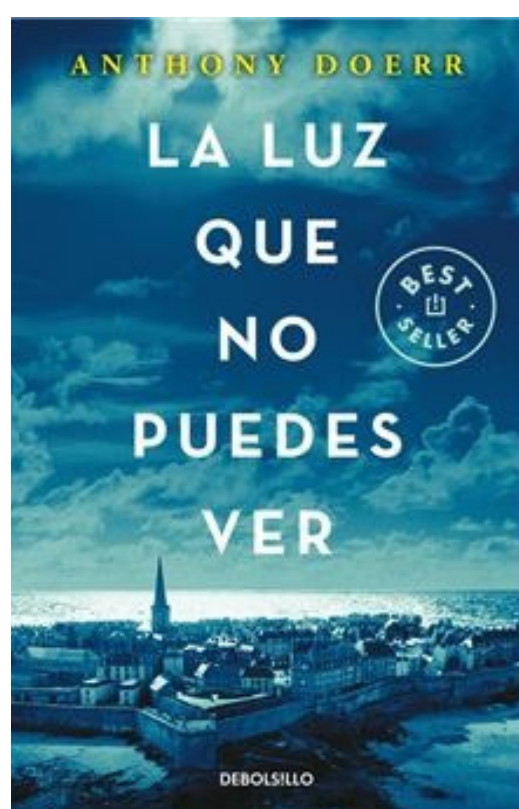
Podemos destacar también el Proyecto Bibliosalud llevado a cabo en la biblioteca pública de Castropol, que desde 2019 trabaja con el Área sanitaria de Occidente.

Os presentamos una colección de libros que pueden servir de referencia y esperamos que aporten bienestar y disfrute en su lectura.



## Canciones de amor a quemarropa

Canciones de amor a quemarropa es una novela de Nickolas Butler sobre cuatro amigos de la infancia en el pueblo de Wisconsin, Little Wing. Sus vidas toman caminos diferentes, pero se reúnen para una boda, reavivando viejas rivalidades y secretos que amenazan con destruir su amistad y sus relaciones. La historia explora los temas del amor, la lealtad, el poder de la música y la melancolía de la vida rural.



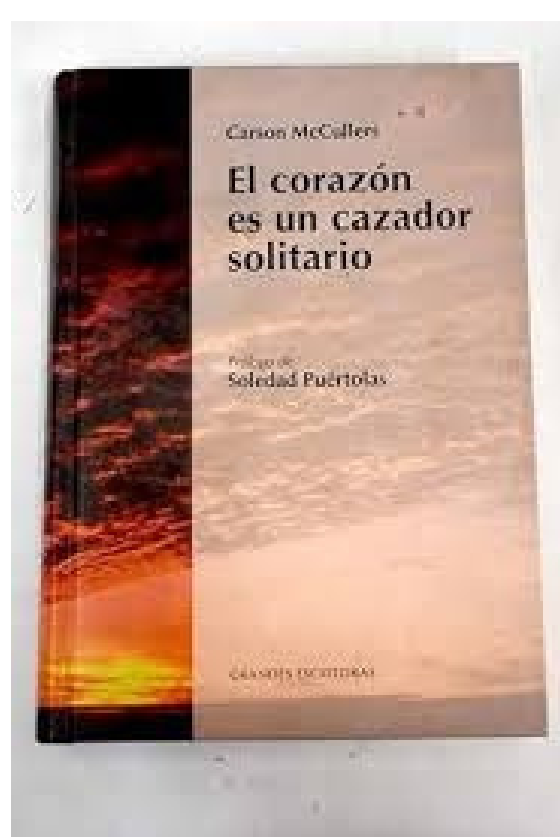
## La luz que no puedes ver

Aborda el tema de la Segunda Guerra Mundial, los personajes que la viven están afectados por ella. Como se ven atrapados en esa sinrazón y cómo influye en sus vidas y experimentan que la misma guerra puede sacar lo mejor y lo peor de las personas.



## La mujer de la libreta roja

La mujer de la libreta roja, de Antoine Laurain, narra cómo Laurent, un librero parisino, encuentra un bolso abandonado con una libreta roja que le permite reconstruir la vida de su dueña, Laure, mientras ella, tras un atraco, también investiga al hombre que ha devuelto su bolso, entrelazando sus vidas a través de sus perspectivas y un romance que surge por casualidad, en una historia que es un canto al azar y a París, con muchas referencias literarias.



## El corazón es un cazador solitario

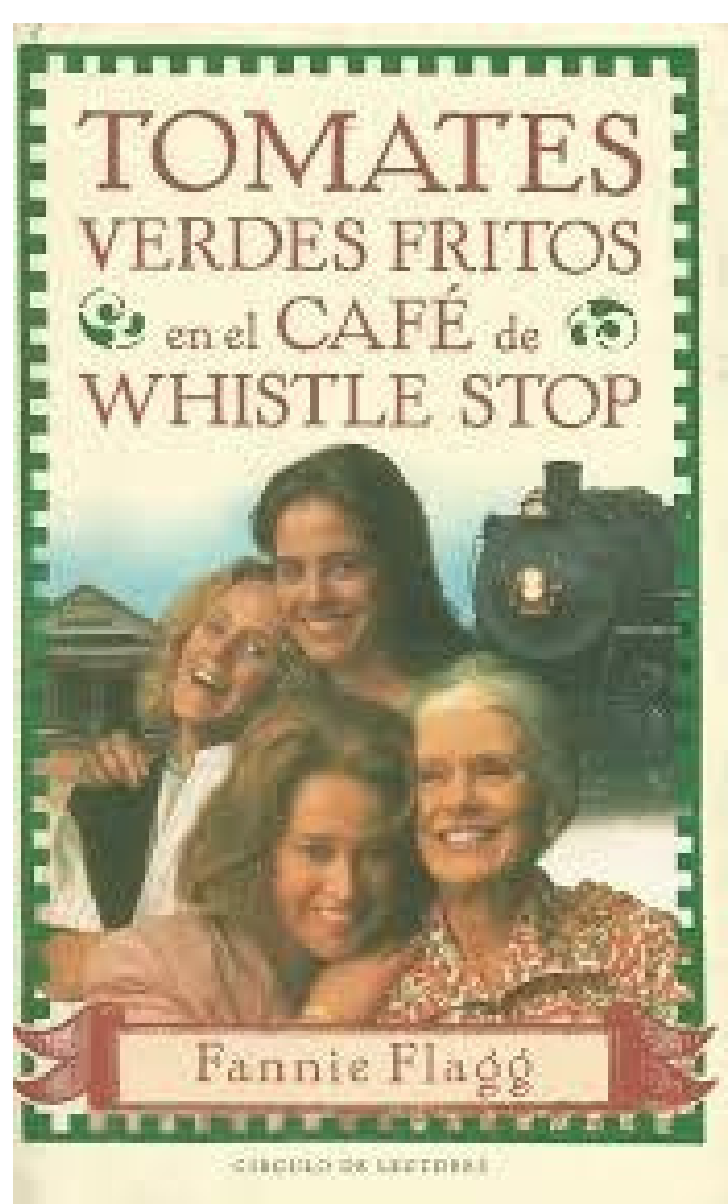
El corazón es un cazador solitario de Carson McCullers narra la vida en una pequeña ciudad sureña, girando en torno a John Singer, un hombre sordomudo que se convierte en confidente silencioso para varios personajes marginados que comparten su soledad y anhelo de conexión humana, explorando temas de opresión, raza, género y el deseo universal de ser comprendido, todo mientras Singer busca desesperadamente a su único amigo, el griego Antonapoulos, internado en un manicomio.

**R/5358**



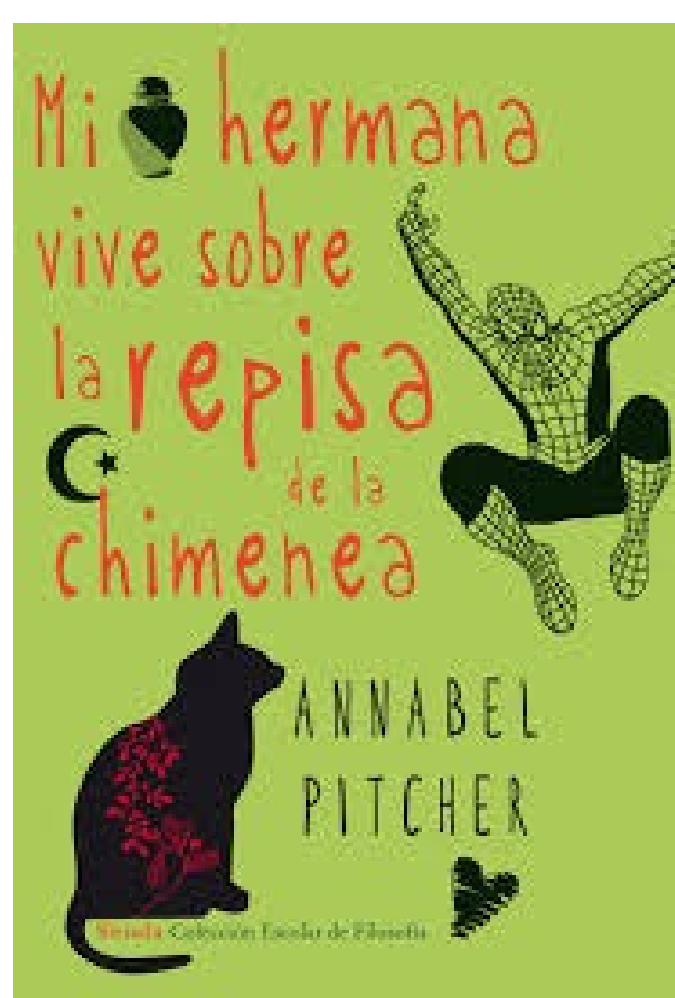
Es considerada una de las mas bellas historias de amor de la literatura. Narra el idilio de dos adolescentes de una minúscula isla japonesa en la que sobrevive una comunidad de pescadores apartada de la civilización moderna, y donde se percibe el olor salobre del mar y el rumor de un oleaje que todo lo circunda.

**R/5352**



Tratasobre Evelyn Couh, una mujer de mediana edad que está pasando por una depresión y la entrañable Ninny Thredgoode. En una visita al asilo donde reside su suegra , Evelyn conoce a la señora Thredgoode que comienza aa contarle la historia de un pequeño pueblo, cuya vida giró en torno a un café.

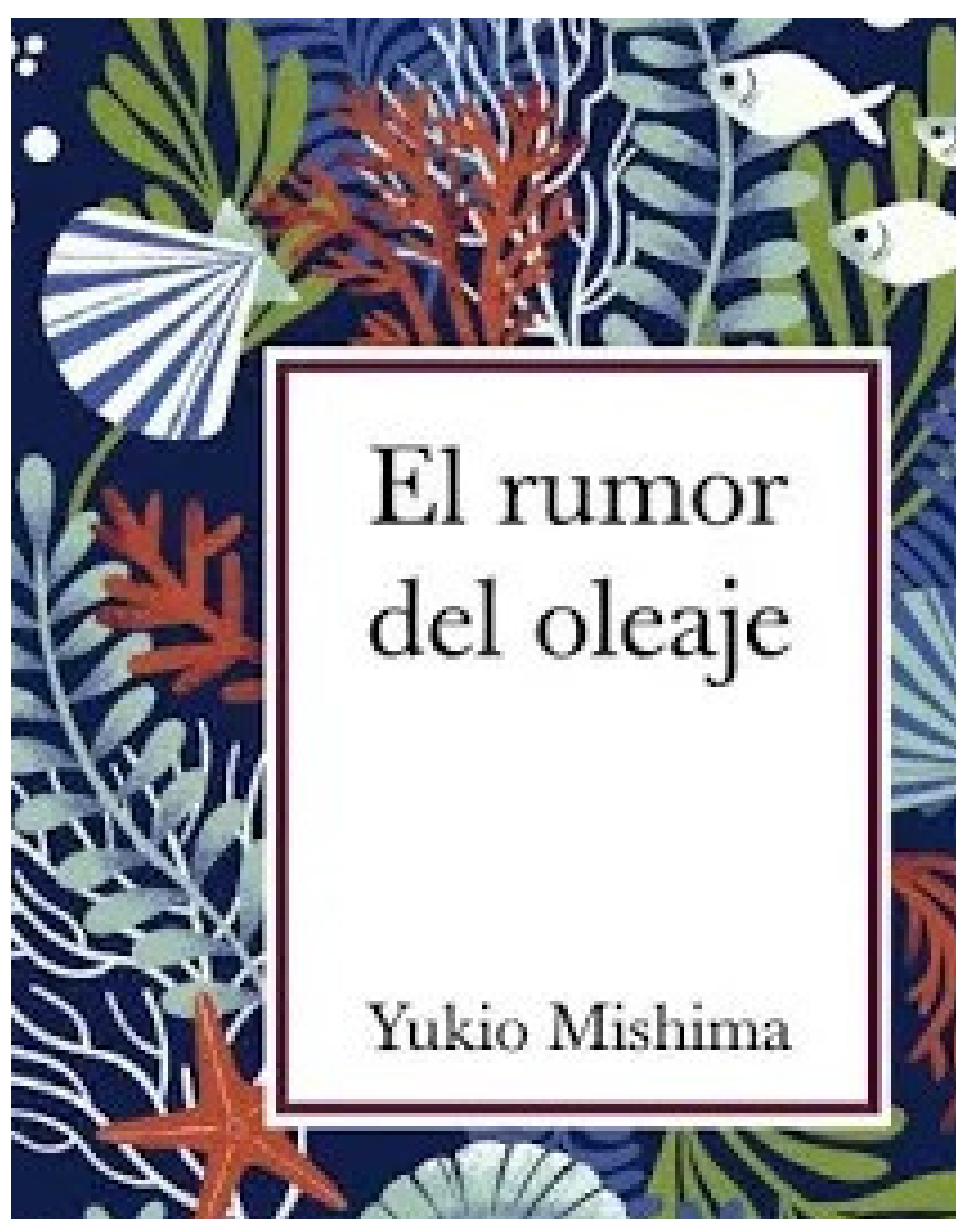
**R/3886**



Este libro trata de todo o de casi todo. Aborda temas como el terrorismo, el divorcio, la ausencia de la madre, la inmigración, las religiones, los estereotipos y prejuicios, la amistad , el acoso escolar, las relaciones familiares...

**R/5244**

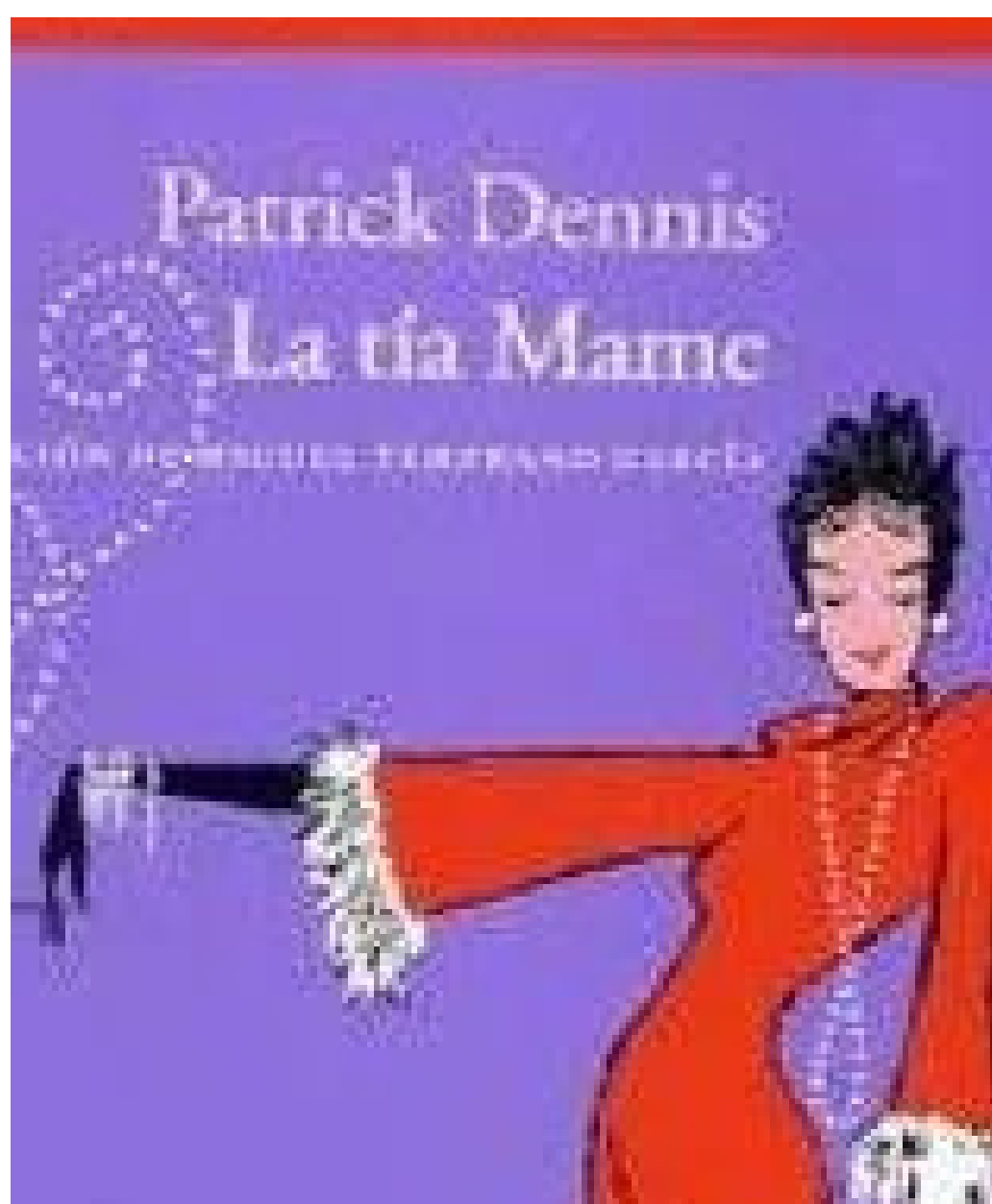
## Lecturas que levantan el ánimo



### El rumor del oleaje

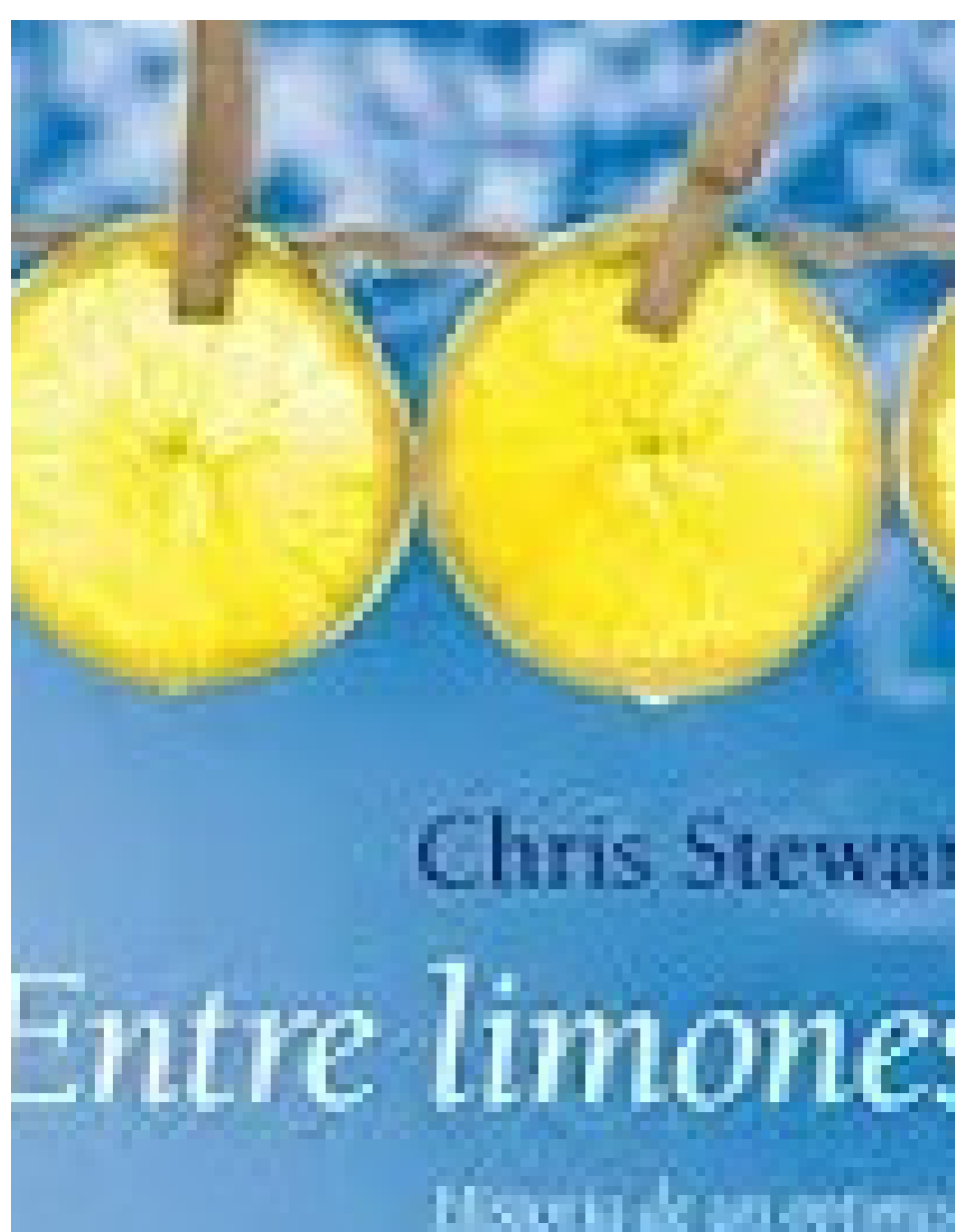
Es una novela ambientada en los años 50 en Utajima, una pequeña isla de Japón donde debido a su aislamiento, las tradiciones y costumbres niponas se mantienen puras. Dos adolescentes se enamoran: Shinji, un joven y humilde pescador, y Hatsue, hija de un rico naviero.

**R/5352**



### La tía Mame

Un niño de diez años queda huérfano en la poco edificante América de mil novecientos veinte y es puesto bajo la potestad de una dama excéntrica, obsesionada por estar 'à la page', vital, caprichosa, seductora y adorable. ...

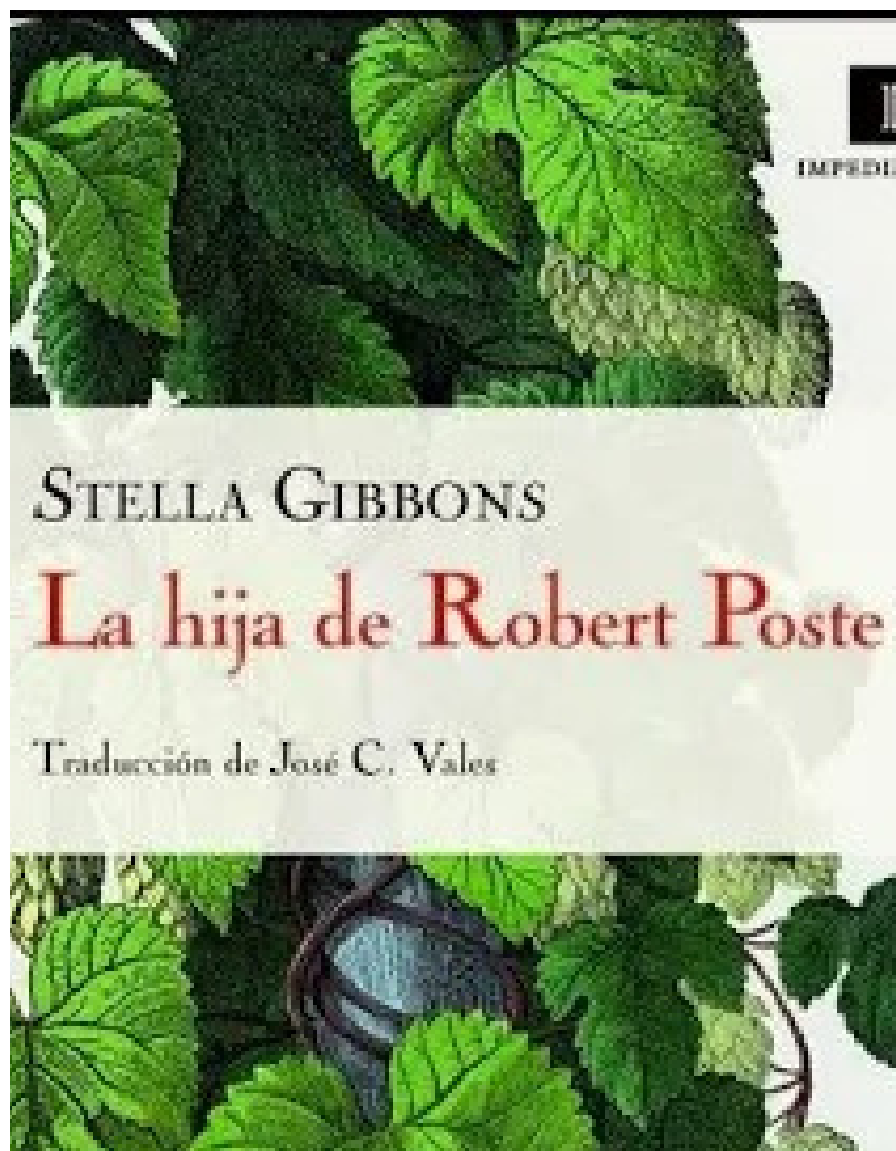


### Entre limones

"Entre limones" de Chris Stewart es el divertido relato autobiográfico de un joven inglés que, huyendo de la vida de oficina, compra un cortijo en ruinas en la Alpujarra granadina para vivir una vida alternativa, relatando sus desventuras con los trabajos rurales, los pintorescos vecinos y las costumbres de la España profunda de los 80, con humor y observaciones agudas, un canto a lo sencillo que engancha desde la primera página.

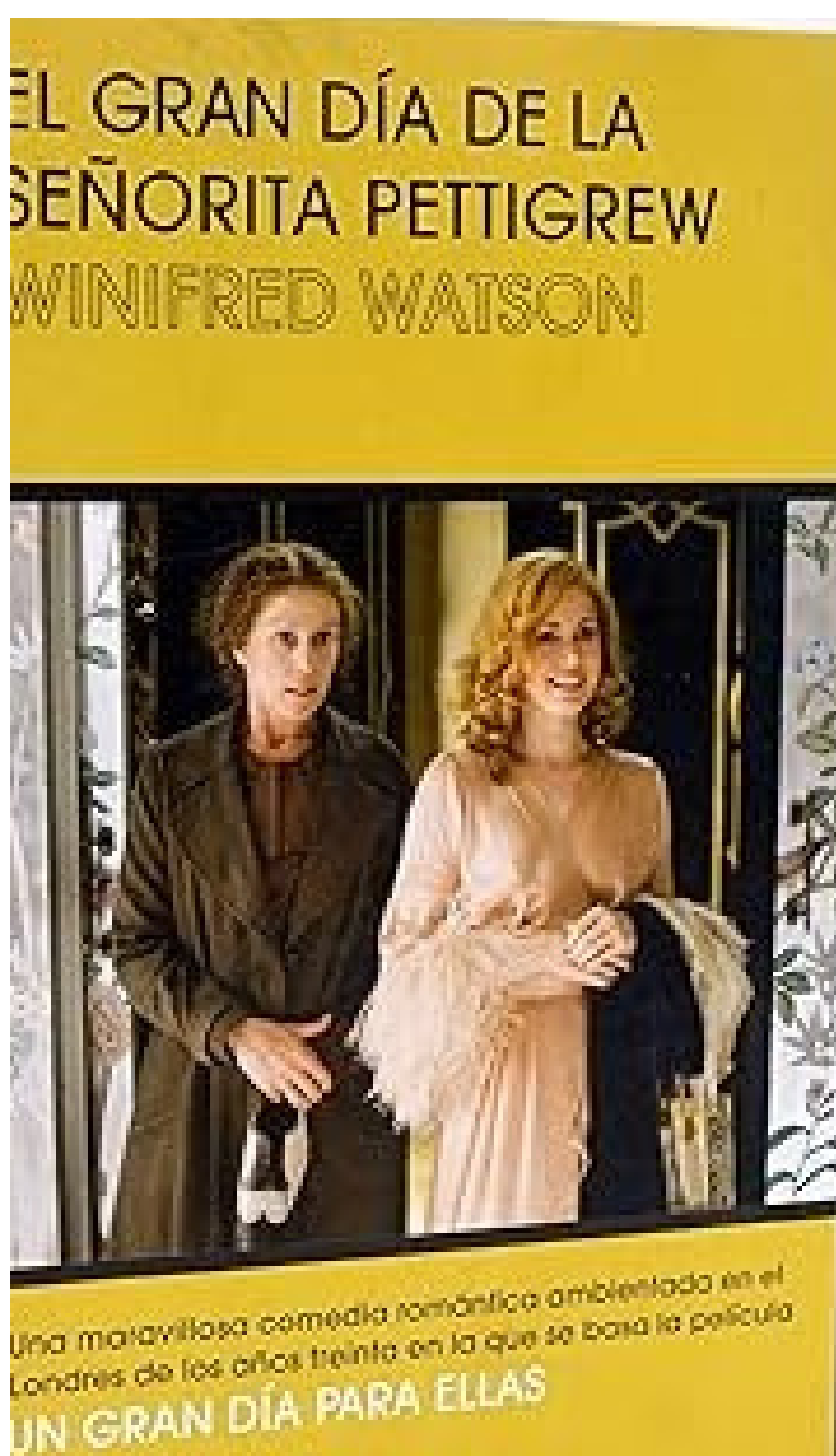
**R/5361**

# La hija de Robert Poste



Brutalmente divertida, dotada de un ingenio irreverente, narra la historia de Flora Poste, una joven que, tras haber recibido una educación «cara, deportiva y larga», se queda huérfana y acaba siendo acogida por sus parientes, los rústicos y asilvestrados Starkadder, en la bucólica granja de Cold Comfort Farm, en plena Inglaterra profunda. Una vez allí, Flora tendrá ocasión de intimar con toda una galería de extraños y taciturnos personajes: Amos, llamado por Dios; Seth, dominado por el despertar de su prominente sexualidad; Meriam, la chica que se queda preñada cada año «cuando florece la parravirgen»; o la tía Ada Doom, la solitaria matriarca, ya entrada en años, que en una ocasión «vio algo sucio en la leñera». Flora, entonces, decide poner orden en la vida de Cold Comfort Farm, y allí empezará su desgracia.

# El gran día de la señorita Pettigrew



Una maravillosa comedia romántica ambientada en el Londres de los años treinta».The GuardianEl título de esta encantadora novela alude a las veinticuatro horas más inolvidables en la vida de la señorita Pettigrew, una solterona pobre y sin nadie a quien recurrir. Su suerte empezará a cambiar cuando, por un error de la agencia de contratación, comience a trabajar para Delysia Lafosse, una glamurosa cabaretera que no hace más que meterse en líos amorosos. Contra todo pronóstico, las dos mujeres se entienden divinamente; la señorita Pettigrew conquistará a Delysia con su buen carácter y sentido común, y la joven actriz será su guía en un mundo nuevo y fascinante.Una historia deliciosa e intemporal que ha sido adaptada al cine con Frances McDormand en el papel de la señorita Pettigrew.

**R/5356**

# El abuelo que saltó por la ventana y se largó

EL ABUELO QUE SALTÓ  
POR LA VENTANA Y  
SE LARGÓ  
JONAS JONASSON



Momentos antes de que empiece la pomposa celebración de su centésimo cumpleaños, Allan Karlsson decide que nada de eso va con él. Vestido con su mejor traje y unas pantuflas, se encarama en una ventana y se fuga de la residencia donde vive, dejando plantados al alcalde y a la prensa local. Es un personaje maravilloso, un abuelo sin prejuicios que no está de acuerdo a renunciar al placer de vivir.

**R/4059**

## Mi planta de naranja lima

José Mauro de Vasconcelos  
Mi planta de naranja lima  
Traducción de Carlos Manzano



Publicada por primera vez en 1968, Mi planta de naranja lima es la emocionante historia de Zezé, un niño al que la vida hará adulto precozmente. Esta novela recrea los recuerdos de la infancia del autor en el barrio carioca de Bangú con un lirismo y una ternura cautivadora. Es uno de los libros mas leídos de la literatura brasileña.

**R/5359**

## Libros que ayudan a afrontar las pérdidas: el duelo



## Martes con mi viejo profesor

Mitch Albom vuelve a ver tras muchos años a uno de sus profesores, que sufre ELA. Le propone verse todos los martes. Durante esos encuentros tiene la oportunidad de plantearle las grandes preguntas que siguen inquietándole y de hallar consejo y aliento en su propia vida con las palabras del maestro.

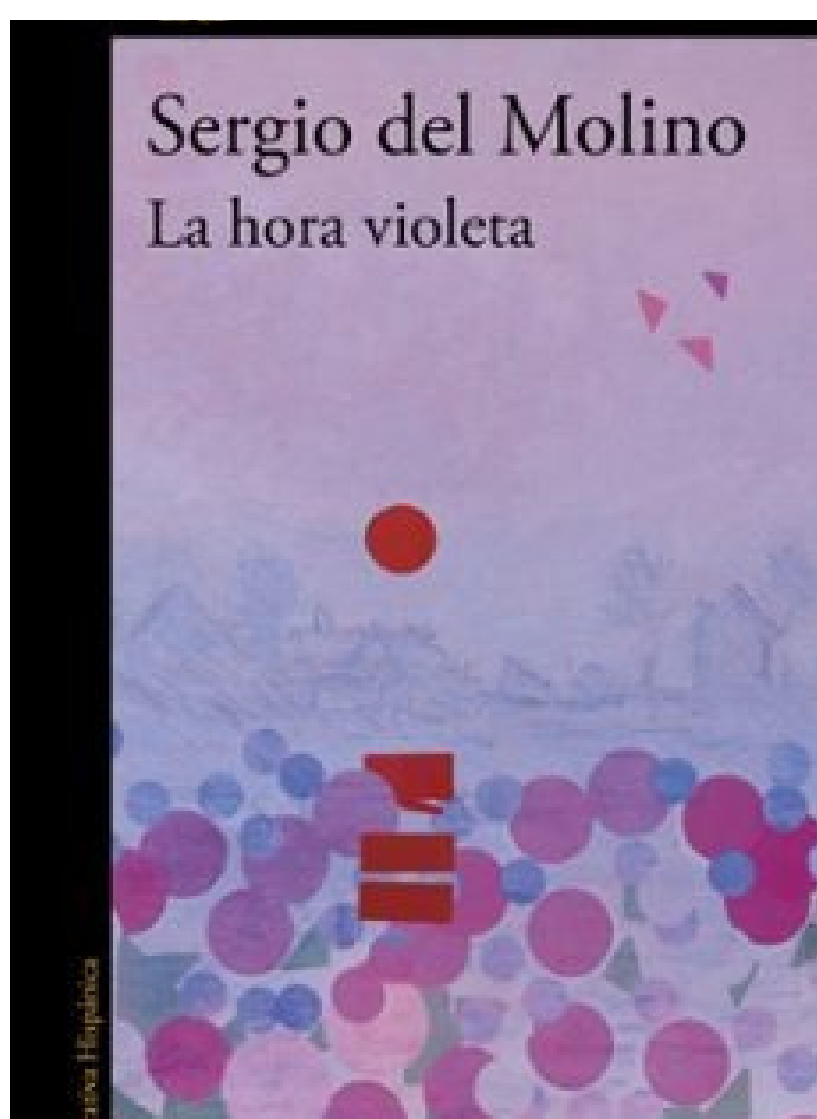
**R/5354**

# El año del pensamiento mágico



Memorias conmovedoras sobre la enfermedad y la muerte a través de la experiencia personal de la periodista y escritora Joan Didion. Una de las autoras norteamericanas más reputadas de finales del siglo XX, narra con una fascinante distancia emocional la muerte repentina de su marido, el también escritor J. Gregory Dunne.

## La hora violeta



Emocionante relato en el que Sergio del Molino narra un año de vida de su hijo Pablo, desde que fue diagnosticado de un raro y grave tipo de leucemia hasta las primeras semanas tras su muerte. Edición revisada por el autor que cuenta con un epílogo en el que del Molino revisa su tipo de escritura y los sentimientos que lo acompañaron entonces y el orgullo personal de ver que lo que fue creado como un testimonio secreto acabó inspirando cambios sociales importantes.

# La ridícula idea de no volver a verte

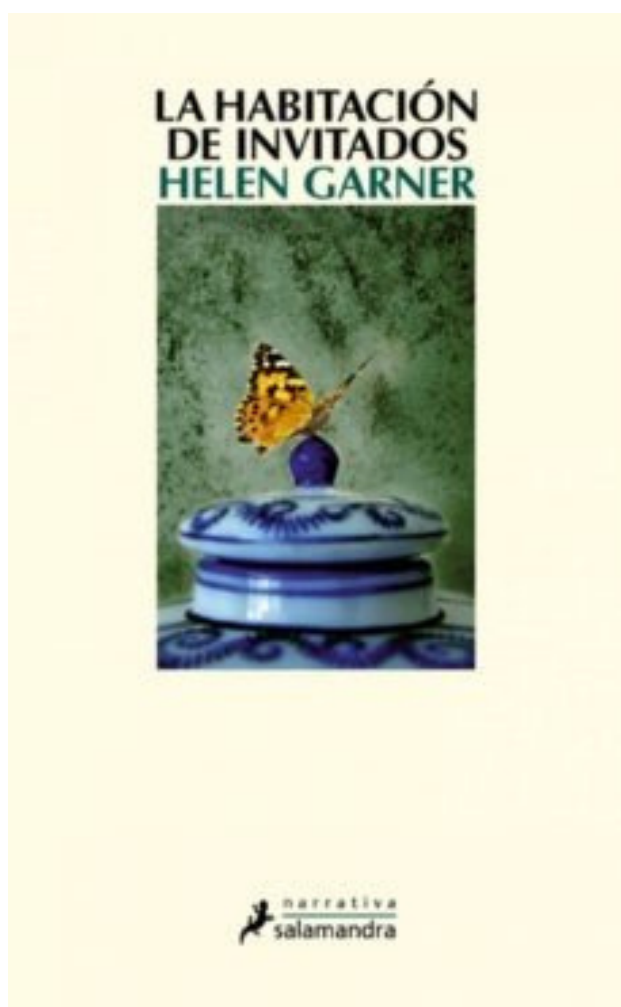


Páginas que hablan de la superación del dolor, de las relaciones entre hombres y mujeres, del esplendor del sexo, de la buena muerte y de la bella vida, de la ciencia y de la ignorancia de la fuerza salvadora de la literatura y de la sabiduría de quienes aprenden a disfrutar de la existencia con plenitud y con ligereza. Un texto auténtico, emocionante y cómplice que te atrapará desde sus primeras páginas.

"A veces tengo la ridícula idea de que todo esto es una ilusión y que vas a volver. No tuve ayer, al oír la puerta cerrarse, la absurda idea de que eras tú?"

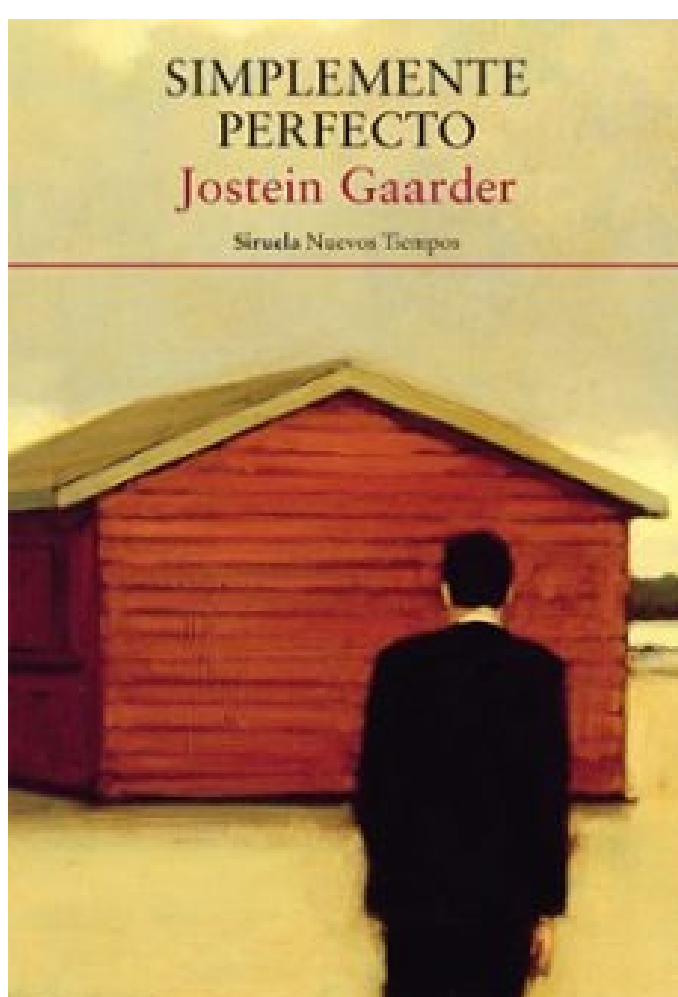
**R/5357**

## Cómo afrontamos una enfermedad



### La habitación de invitados

Con un claro tono autobiográfico, narra un episodio de la amistad entre dos mujeres que deben enfrentarse a la enfermedad de una de ellas



### Simplemente perfecto

Albert sale de la consulta del médico con una noticia demoledora. ¿Cómo enfrentarse a algo así? Desde refugiarse en la cabaña que tiene a orillas de la laguna Glitretjern. Allí completamente aislado se dará veinticuatro horas para repasar su vida. Y justamente cuando está seguro de que ante él solo se abren tinieblas, Albert comprenderá que en toda oscuridad, hasta en la más profunda, hay siempre un lugar para la luz. en la



## Lo que olvidamos

Es un libro de gran intensidad sobre el alzhéimer y la memoria colectiva. "Muchas veces vengo aquí y traspaso la cancela atravieso el pequeño jardín y entro en el edificio de la residencia donde ahora vive mi madre esa mujer que ya no recuerda que soy su hija. Suele alegrarse de verme, intuye que soy alguien querido aunque no sepa con certeza quien. Me ha olvidado a mí, como ha olvidado la mayor parte de su propia vida."



## La enfermedad

Un libro notable que mezcla lo profundo con lo veloz, que apela a las emociones pero también a la inteligencia del lector, se adentra en las formas con las que Occidente, actualmente le ha dado la espalda a la enfermedad y a la muerte, en un empeño insaciable de construir un ideal de bienestar físico que tiene poco que ver con la verdad de la condición humana.

## Cuidar al cuidador



## Las amapolas del olvido


Es un relato estremecedor, muy bien narrado de su experiencia como cuidadora, como persona que se dedica integralmente al bienestar del otro e intenta ayudarlo a vivir y a morir.



## Quiéreme siempre

Habla de la importancia de ayudarnos los unos a los otros, de la soledad de nuestros mayores, de como la música puede abrir puertas...de como el humor y el amor y la valentía de mirar hacia adentro pueden salvarnos

# Otros libros que te pueden ser de utilidad



**Con este libro aprenderás a:**

- 1** Reconectar con tus emociones y escucharte mejor.
- 2** Descubrir cómo cuidar tu bienestar mental con herramientas simples.
- 3** Transformar tus pensamientos en aliados para tu equilibrio.

**LEER UN CAPÍTULO AL DÍA  
PUEDE SER TODO LO QUE NECESITES  
para iniciar el camino hacia sentirte  
mejor que nunca**

«¿Cómo estás?» no es solo una pregunta cotidiana, es una invitación a un **viaje de transformación**. Son las dos palabras más habituales al iniciar una conversación y aún no tenemos claro cómo responder. ¿Y si pruebas a preguntártelo de otra forma?:

- ¿Qué emociones priman en tu ánimo hoy?
- ¿Tienes claras tus prioridades para el futuro cercano?
- ¿Te has planteado que el estrés puede ser positivo?
- ¿Qué esperas del día de mañana?
- ¿Y si pruebas a salirte de los límites que creías inamovibles?

El doctor Javier Quintero te reta a convertirte en el protagonista de tus emociones. No respondas rápido, tómate un minuto o dos, **piensa bien cómo te sientes, cómo te hablas y, sobre todo, cómo te cuidas**. Veintiún días bastan para crear un hábito, y con el método que proporciona este libro, el bienestar emocional llegará a convertirse para ti en algo tan natural como respirar.

**PRESTAR ATENCIÓN A CÓMO ESTÁS  
MERECE LA PENA**

[penguinlibros.com](http://penguinlibros.com)  
ISBN: 978-84-10442-00-4



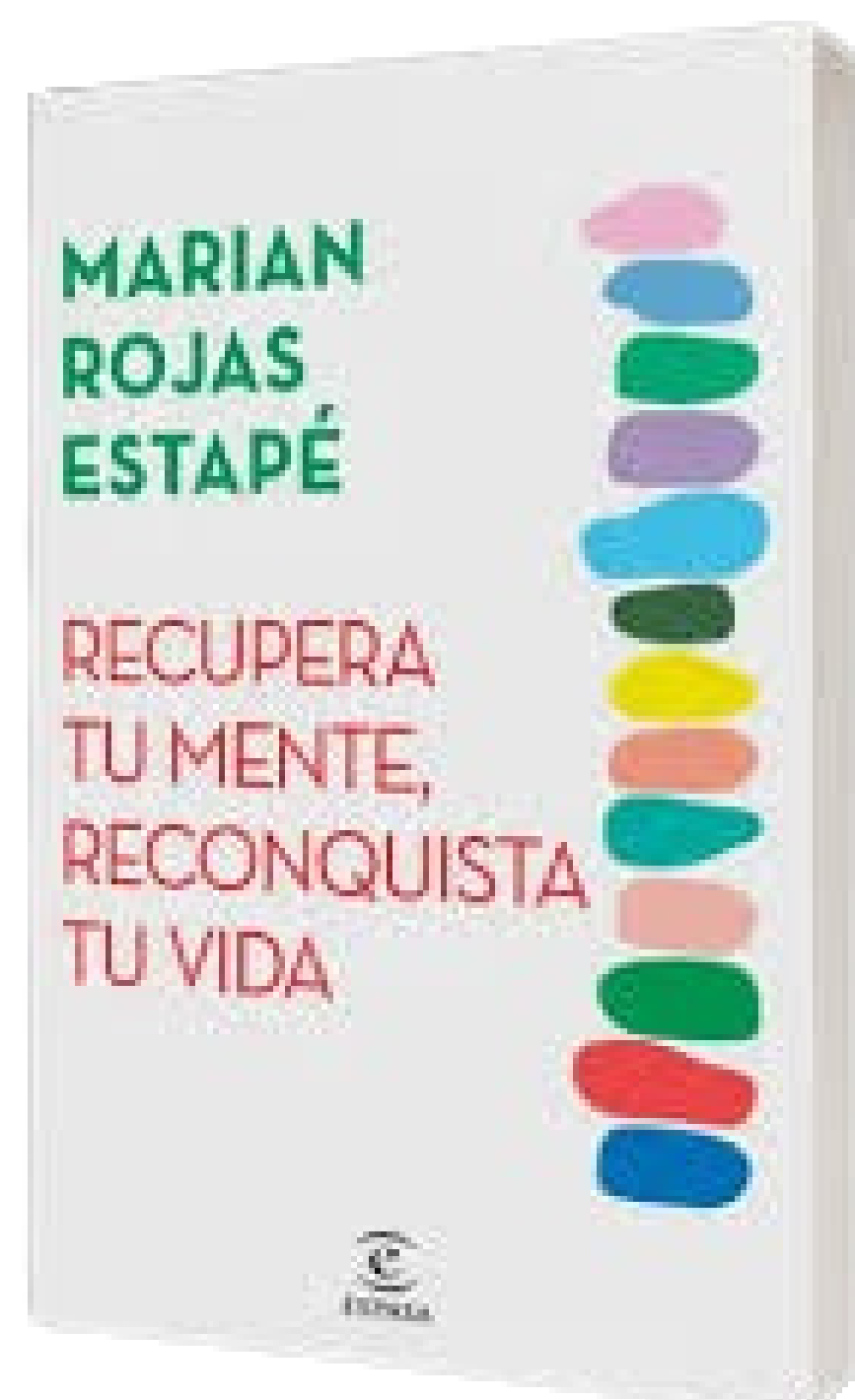
**QUERIDA YO:  
tenemos que hablar**  
Conócete y sé feliz contigo

Elizabeth Clapés  
@esmipsicologa

**Antes, cuando escuchaba hablar sobre la importancia de «conocerse a una misma», no lo entendía. Cuando llevas treinta años viviendo contigo, ¿se puede saber qué es lo que te falta por conocer? ¿De verdad hay algo que puede pillarte por sorpresa?**

En nuestro día a día, tenemos miles de sentimientos, personas, heridas, situaciones... que nos generan malestar. Identificarlas y saber distinguir las que podemos cambiar de las que no es muy importante para dejar de hacernos las preguntas de siempre: **¿Por qué me noto tan sensible? ¿Por qué siempre estoy a la defensiva? ¿Por qué siento ansiedad? ¿Qué es lo que me pasa?**

Por eso, querida amiga, tenemos que hablar. Vamos a parar un momento para conocernos, corregirnos, aceptarnos, perdonarnos... Y, sobre todo, para mandar a la mierda lo que sea necesario. A ver si así podemos empezar a querernos tanto como nos merecemos, que ya toca.





# Infantil y juvenil



# Miedo y ansiedad



Greta tiene guardados en una caja todos los miedos para no dejarlos escapar. Un día sin saber muy bien como salen a la luz...

**R/4577**



Nina es una niña risueña y valiente, pero cuando llega la noche y la luz de su mesita se apaga, el señor miedo se cuelga por una rendija de su cuarto...

**R/5350**



Penny siempre ha sido una niña muy feliz, a la que le gusta saltar, bailar y sobre todo la música. Pero Penny tiene un secreto algo muy grande sobre algo que le pasa a ella y a nadie mas en el cree

**R/5348**



María está nerviosa y preocupada porque tiene que presentar su libro favorito a toda la clase y teme equivocarse...

# Tristeza y pérdida



Lola está sola y se siente triste, no tiene con quien jugar, todo es gris a su alrededor. Pero mira un cuadro con unos pájaros muy coloridos entonces decide poner color a su vida.



La vida es una suma de ganancias y pérdidas. Este precioso libro nos enseña a encarar los tragos duros y los pasos difíciles que la vida nos depara a todos en un momento u otro.

**R/5349**



Este libro es un recorrido por la pérdida, es a la vez un homenaje y un sendero de miguitas para aprender a recordar a quien nos falta, buscando maneras de encontrarlo siempre a nuestro lado

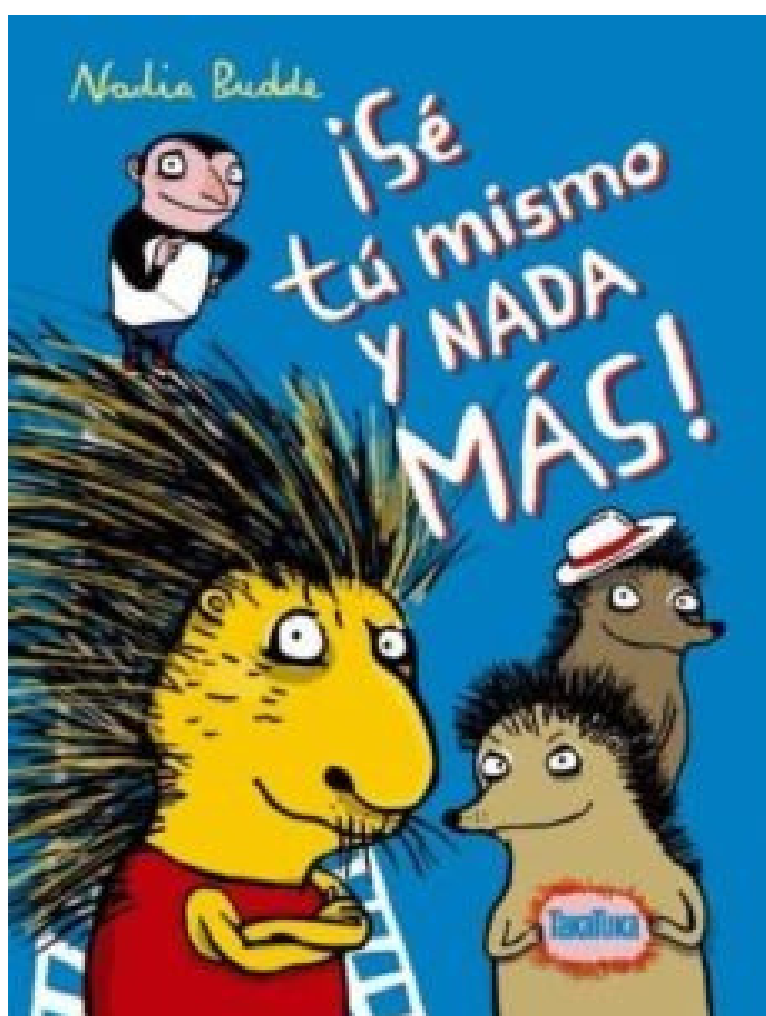


Lisa ya sabe contar hasta dieciseis, pero en el cielo hay muchas estrellas, por lo menos mil, se lo ha dicho el viejo Otto. Con él pasa ratos muy divertidos, pero un día Otto se pone enfermo y muere al cabo de un tiempo...

# Autoestima



Adriana , Jimena y Martina tienen grandes sueños, pero la banda de Noloconseguireis les ha llenado los bolsillos de piedras para que no puedan volar...



Hay gente insatisfecha con su aspecto, que preferiría tener los ojos azules y el pelo rizado, ser mas alta o mas baja... estos deseos pueden ser tan variados como personas y gustos que existen

**R/5346**



Tu vida no importa por lo grande o importante que seas, No se trata de buenas calificaciones o trofeos ganados. Importas solo porque existes , porque estás aquí.

**R/5351**



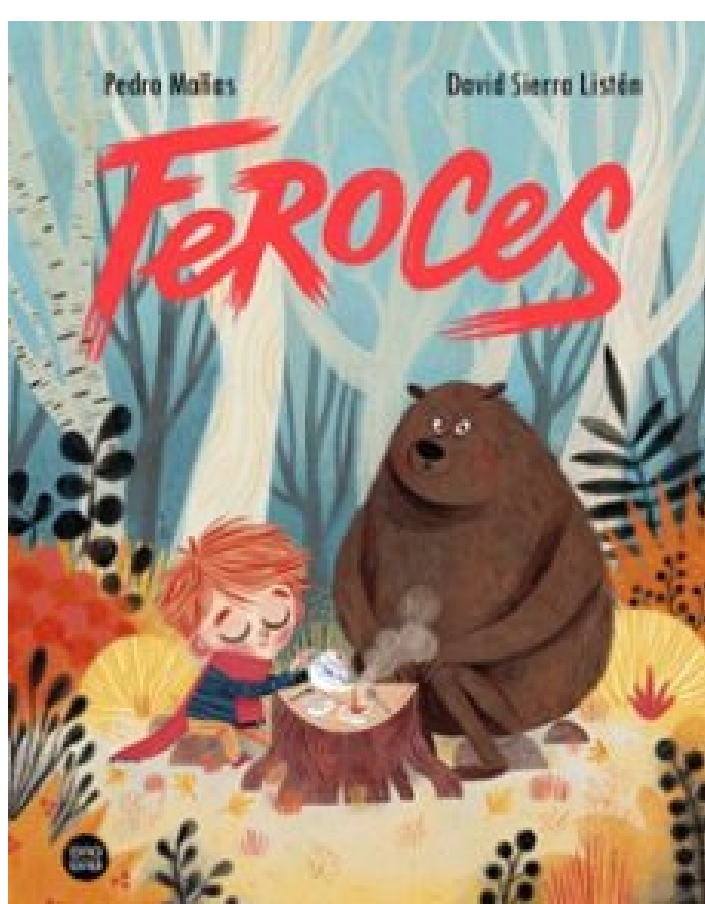
En este libro encontrarás seis cuentos cortos para potenciar la autoestima de los niños y niñas

# Aceptación e Inclusión

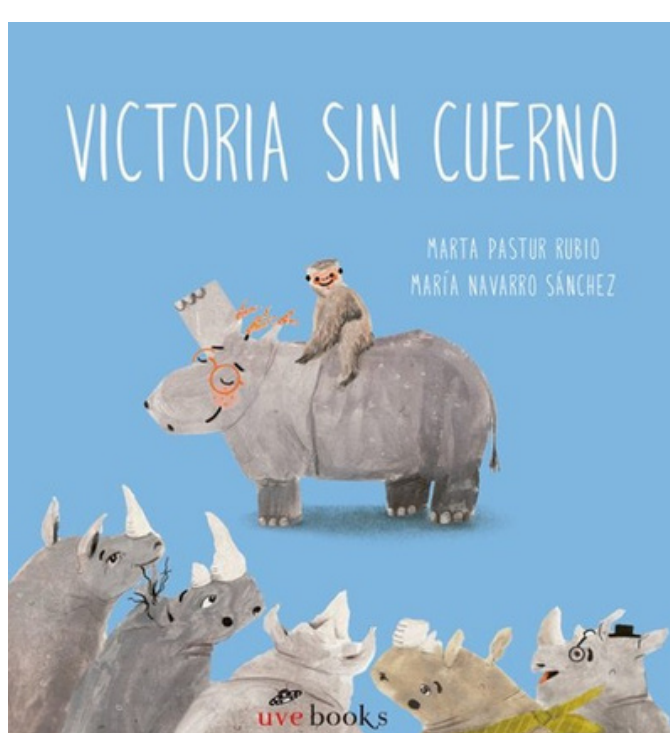


Timo es un gusano como el resto: es rosado y le encanta tomar el sol. Eso es muy raro sobre todo para su familia. En el bosque conoce a Mistri, una araña vegetariana, con quien aprenderá a disfrutar de ser diferente.

**R/5345**



Los chicos se ríen de Bernard por preferir los osos de peluche a los coches y los balones. Ojalá Bernard pudiera ser tan feroz como ellos. Pero ¿qué significa ser feroz? ..



Victoria a pesar de ser diferente a los demás animales de la selva, encuentra la manera de liderar y trabajar en conjunto para superar obstáculos y amenazas



A Dante le encantaría parecerse a Teo, su hermano mayor, el oso más fuerte e intrépido de todo el bosque. Pero el valor se demuestra de muchas maneras y un día Dante descubre que ser diferente puede ser lo más valeroso del mundo.

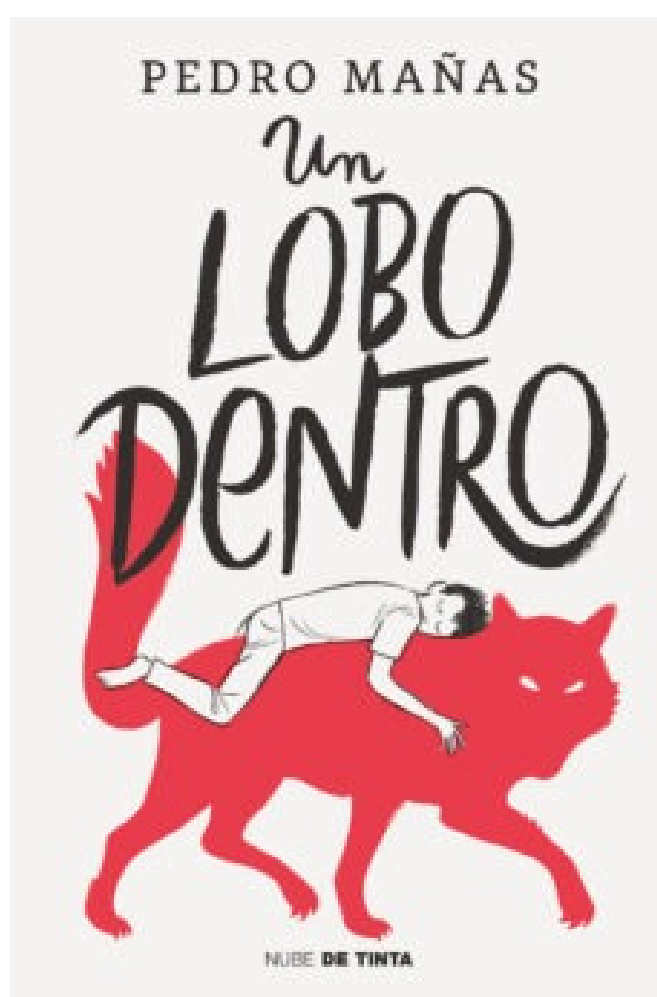
**R/5347**

# Aceptación e Inclusión



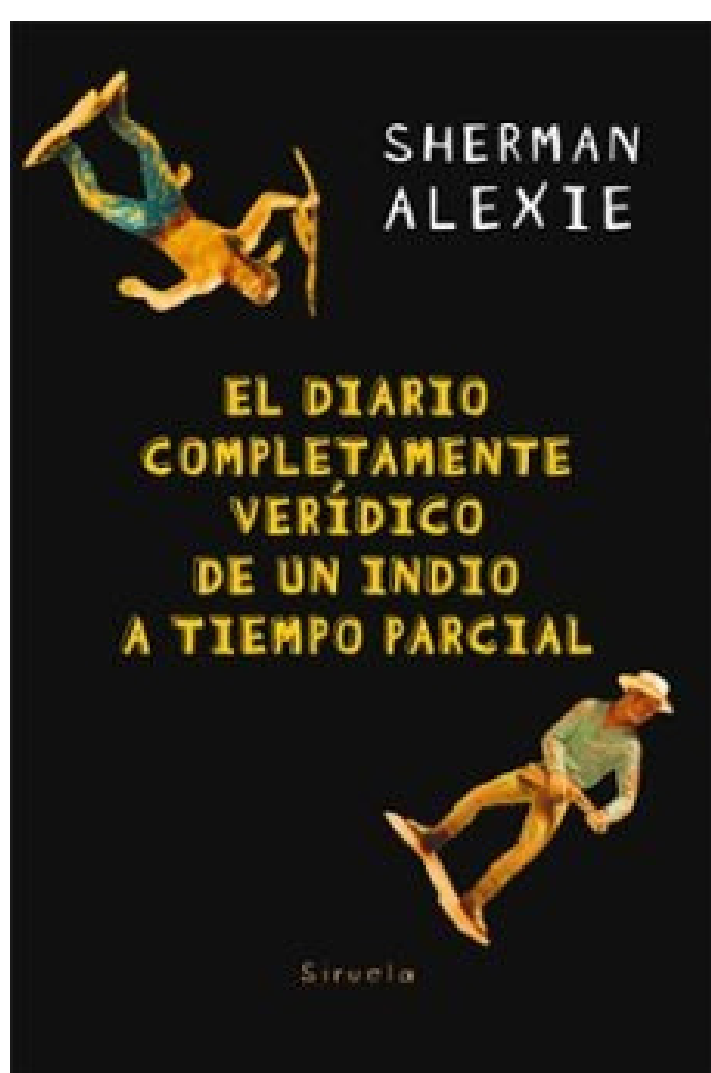
Clara Duarte la Galera

Estos libros son espejos que reflejan tus propias experiencias, ventanas a otros mundos



Pedro Mañas

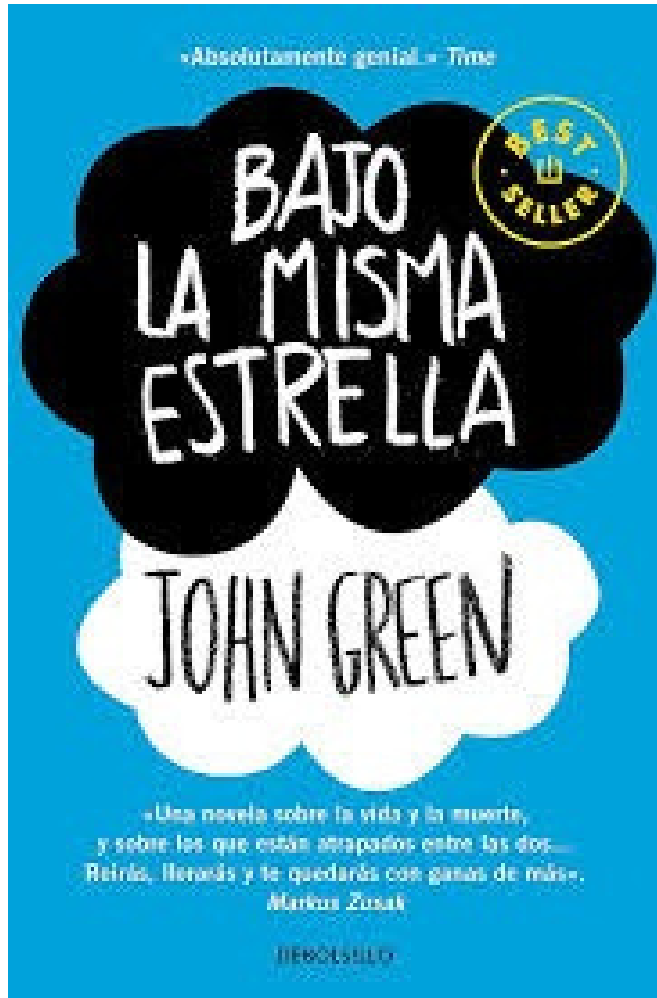
Pedro Ramos



Sherman Alexei

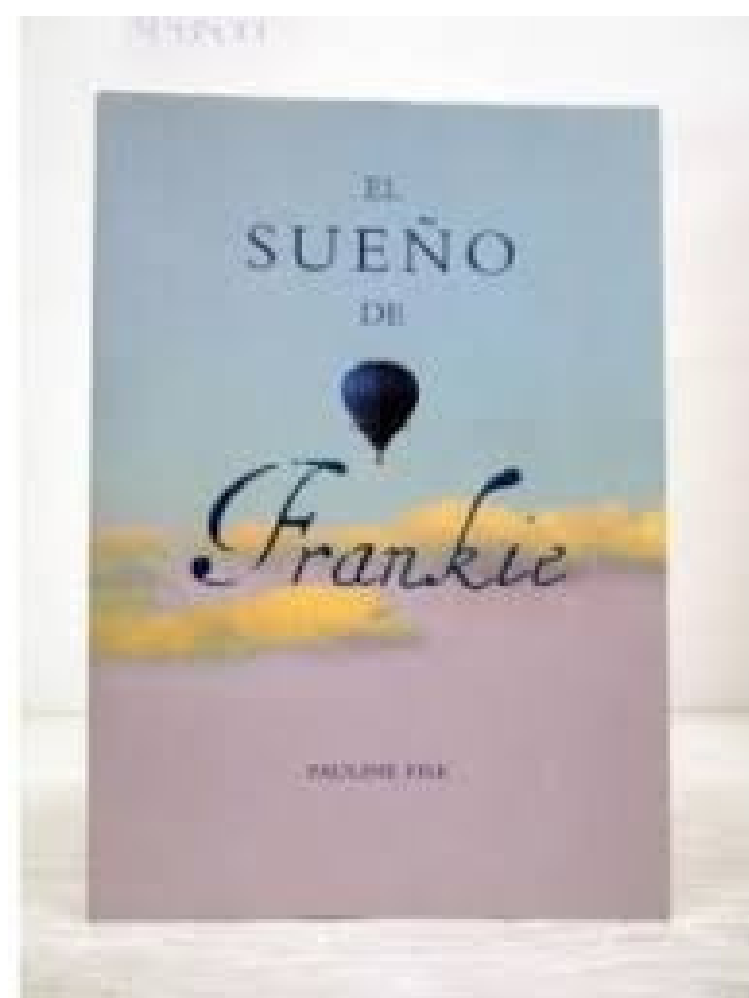
Clara Cortés





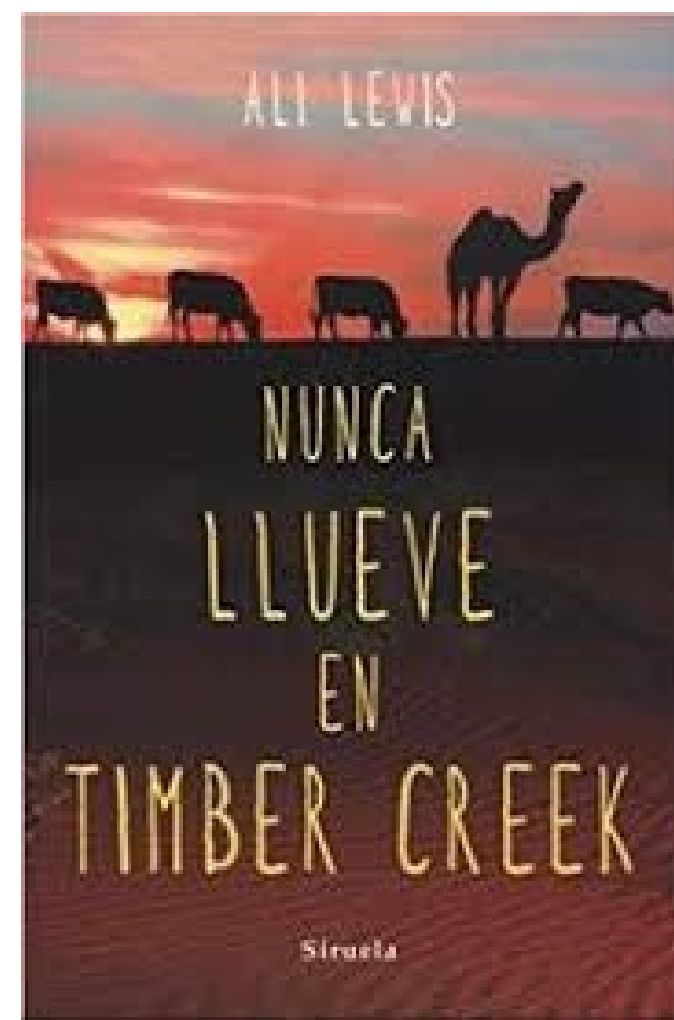
Jhon Green

Inés Garland



Pauline Fisk

Ali Levis



Paula Bombara

donde puedes  
encontrar  
respuestas y  
refugios, donde  
puedes sentirte  
comprendida/o

# HORARIOS:

DE LUNES a VIERNES

17:00-19:00h

## MARTES

ANIMACIÓN A LA LECTURA (PEQUES)

17:00 a 19:00h

## VIERNES

CLUB DE LECTURA (ADULTOS)

17:00 a 19:00h

Conseguir un mayor bienestar a través de la literatura es el objetivo de este trabajo que tienes en tus manos

En algunos libros aparece R/ y un número. Estos los puedes pedir en la biblioteca

**¡Feliz día  
del libro!**



**BIBLIOTECA PÚBLICA  
"MARÍA MOLINER"**