



# BIBLIOTERAPIA



Lectura infinita  
#pactoporlalectura

## Talonario de recetas para automedicación lectora

(Inspirado en el *Manual de remedios literarios*, de Ella Berthoud y Susan Elderkin, editado por Siruela)

Este talonario contiene 10 recetas para tratar diversas dolencias. Un libro adecuado, leído en el momento oportuno, puede cambiarte la vida. Además de su poder sanatorio, te servirá para olvidarte de múltiples preocupaciones, te alejará de los problemas y te proporcionará ratos inigualables. Es hora de descubrir los remedios contenidos entre sus páginas y de sanar tus males con el sorprendente poder de la literatura.

Para problemas no especificados en este recetario, **consulte a su bibliotecario.**

## DOLENCIAS

Flatulencias, síndrome de abstinencia,  
alopecia, inapetencia

## Duración del tratamiento

Hasta la finalización  
de los libros prescritos

## A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

## PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Toole, JK: La conjura de los necios  
Zindel, M: La historia interminable

## POSOLOGÍA

----- 3 ----- Capítulos  
o bien ----- 50 ----- Páginas  
Cada ----- 8 ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,  
escanee el QR inmediatamente



## Advertencias para el lector

Evitar grasas, alimentos pesados  
y buscar una ocupación activa  
que impida pasarse las horas  
tumbado a la bartola.

## Sello de la biblioteca

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Cornwell, P: La mosca de la muerte
- Lampedusa: El gatopardo
- 
- 

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pixigil @jlsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

## DOLENCIAS

Indecisión, apatía, falta de motivación, crisis existencial, desencanto, desilusión

## Duración del tratamiento

Hasta el total restablecimiento

## A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

## PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

TJonasson: El abuelo que saltó por la ventana y se largó

Hemingway: El viejo y el mar

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Kafka: La metamorfosis
- Fournier: El gran Meaulnes
- García Márquez: El amor en los tiempos del cólera

## POSOLOGÍA

----- 3 ----- Capítulos  
o bien ----- 50 ----- Páginas  
Cada ----- 8 ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,  
escanee el QR inmediatamente



## Advertencias para el lector

Estos libros te ayudarán a tomar buenas decisiones y te aportarán la magia que necesitas en tu vida cotidiana. Cuanto antes, mejor.

## Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pitxigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

**DOLENCIAS** *Pérdida y duelo, depresión, tristeza profunda, desesperanza y baja autoestima*

Duración del tratamiento

*Hasta volver a sonreír*

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

## PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

*Kundera: La insostenible levedad del ser*  
*Conan Doyle: Las aventuras de Sherlock Holmes*

## POSOLOGÍA

----- *2* ----- Capítulos  
o bien ----- *33* ----- Páginas  
Cada ----- *6* ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,  
escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

*Cuando te hundas y pienses que nadie puede permanecer ahí abajo, es conveniente sumergirse en la lectura y dejarse acompañar por los personajes de las novelas prescritas.*

Sello de la biblioteca

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Benedetti: La tregua*
- Lemaitre: Nos vemos allá arriba*
- Saint Exupéry: El principito*
- 

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pixigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

## DOLENCIAS

Melancolía, el desamor, la ruptura sentimental y el mal de amores

## Duración del tratamiento

Hasta el enamoramiento

## A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

## PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Tolstoi: Anna Karenina  
 Brontë, Charlotte: Jane Eyre  
 Ford, Richard: El periodista deportivo

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Hornby: Alta fidelidad
- Austen, Jane: Orgullo y prejuicio
- 
- 

## POSOLOGÍA

----- 3 ----- Capítulos  
 o bien ----- Páginas  
 Cada ----- 8 ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,  
 escanee el QR inmediatamente



## Advertencias para el lector

Pasa página sentimental y sigue tu camino sin cargas. Muéstrate amable y generoso con tu ex. Enfrenta la vida con buen humor y sonrisas.

Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pitxigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

**DOLENCIAS**

*Problemas de carácter. irritabilidad, misantropía, avaricia, egoísmo, falta de empatía e incluso arrogancia*

Duración del tratamiento

*Hasta recuperar el buen humor*

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

**PRESCRIPCIÓN**

Consignar la obra recomendada. Título y autor

*Tremain, Rose: El color*

*Dostoiévsky: Crimen y castigo*

*Wells: La isla del doctor Moreau*

El tratamiento puede ser sustituido por:

*Steinbeck: La perla*

*Apuleyo: El asno de oro*

**POSOLOGÍA**

----- 1 ----- Capítulos  
o bien ----- Páginas  
Cada ----- 24 ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

*Recuerda que el mal genio es contagioso, no amargues la existencia a todo el mundo. No permitas tampoco que la avaricia eche raíces en tu interior, o se llevará tu vida por delante.*

Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pixigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

## DOLENCIAS

*Insomnio, pesadillas, inquietud,  
nerviosismo*

## Duración del tratamiento

*Hasta la finalización de las  
lecturas*

## A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

## PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

*Twain: Las aventuras de Huckleberry Finn*

*Arguedas: Los ríos profundos*

*Grahame: El viento en los sauces*

*Pessoa: El libro del desasosiego*

El tratamiento puede ser sustituido por:

*Lobo Antunes: El archipiélago del*

*insomnio*

*Chandler, Raymond: El sueño eterno*

## POSOLOGÍA

*Tantos como puedas* Capítulos  
o bien \_\_\_\_\_ Páginas  
Cada *24* \_\_\_\_\_ Horas

Si requiere tratamiento urgente,  
escanee el QR inmediatamente



## Advertencias para el lector

*Necesitas lecturas relajantes, como las aguas  
de un río manso que te arrastren hacia  
sueños tranquilos. Se recomienda leer hasta  
la hora de acostarse, pero también puede  
hacerse en la cama.*

## Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca  
Municipal Peñaranda de Bracamonte  
@pixigil @jsanchez is licensed under  
Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

**DOLENCIAS** *Inspiración literaria para tratar la anorgasmia, la falta de deseo sexual o la libido baja*

Duración del tratamiento

*Hasta la finalización de las obras prescritas*

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

## PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

*Millet, Catherine: La vida sexual de Catherine M.*

## POSOLOGÍA

----- *3* ----- Capítulos  
o bien ----- *50* ----- Páginas  
Cada ----- *12* ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

*La inspiración literaria nunca viene mal y los remedios que sugieren tampoco. Las obras recomendadas pueden ser leídas, llegado el caso, con una sola mano.*

Sello de la biblioteca

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Anónimo: La novia al desnudo*
- Reage, Pauline: Historia de O*
- Lawrence, D.H.: El amante de Lady*
- Chatterley*

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pitxigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

## DOLENCIAS

Resfriado, gripe, catarro, congestión nasal, dolor leve de cabeza

## Duración del tratamiento

1 semana

## A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

## PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Conan Doyle: Estudio en escarlata  
Wharton, Edith: La edad de la inocencia  
Maurier, Daphne du: La posada de Jamaica

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Golden, Arthur: Memorias de una geisha
- Goldman, W: La princesa prometida
- 
- 

## POSOLOGÍA

Tantos como puedas Capítulos  
o bien \_\_\_\_\_ Páginas  
Cada \_\_\_\_\_ 24 \_\_\_\_\_ Horas

Si requiere tratamiento urgente,  
escanee el QR inmediatamente



## Advertencias para el lector

Una manta, una bolsa de agua caliente, al menos tres libros, paciencia y una semana de reposo. No existe cura más efectiva. En unos días estarás de nuevo en forma. Aprovecha y lee.

## Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.  
El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pixigil @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

**DOLENCIAS** *el estrés, la ansiedad, las obsesiones. Tratamiento compatible con la falta de imaginación y desconexión de la realidad.*

Duración del tratamiento

*Crónico*

A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

**PRESCRIPCIÓN**

Consignar la obra recomendada. Título y autor

*Marco Aurelio: Meditaciones*  
*Melville: Moby Dick*  
*Carroll: Alicia en el país de las maravillas*

**POSOLOGÍA**

----- *3* ----- Capítulos  
o bien ----- *50* ----- Páginas  
Cada ----- *8* ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,  
escanee el QR inmediatamente



Advertencias para el lector

*La primera forma de superar estas dolencias es leer la novela adecuada. La segunda, hacer ejercicio. Lee y pasea, lee y pasea.*

Sello de la biblioteca

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Manni: Muerte en Venecia*
- Twain: Tom Sawyer*
- Baudelaire: Las flores del mal*

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.

El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca Municipal Peñaranda de Bracamonte @pixgill @jsanchez is licensed under Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

## DOLENCIAS

Revolución hormonal pubertad,  
adolescencia furibunda

## Duración del tratamiento

Hasta que cambie la voz

## A rellenar por el PACIENTE

(Nombre, Apellidos, Fecha de Nacimiento, Número de carnet)

## PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

Fournier, Alain: El gran Meaulnes

Scott, O: El juego de Ender

Salinger: El guardián entre el centeno

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Green, J: Buscando a Alaska
- Alexie, Sherman: El diario completamente
- verídico de un indio a tiempo parcial
- 

## POSOLOGÍA

----- 1 a 3 ----- Capítulos  
o bien ----- 90 ----- Páginas  
Cada ----- 24 ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,  
escanee el QR inmediatamente



## Advertencias para el lector

La dolencia se cura con la edad y no  
tiene por qué ser un infierno.  
Asegúrate de hacer las lecciones propias  
de la adolescencia y deja que el cambio  
físico siga su curso. Lee mientras tanto.

## Sello de la biblioteca

El beneficiario puede retirar en la Biblioteca Municipal las lecturas prescritas.  
El tratamiento es de uso personal, pero puede ser transferido a personas  
con similares gustos o síntomas a los del usuario.



BIBLIOTERAPIA © 2023 by Biblioteca  
Municipal Peñaranda de Bracamonte  
@pixigil @jsanchez is licensed under  
Attribution-NonCommercial 4.0 International

En caso de duda, consulte a su bibliotecario



Lea atentamente



y ante cualquier duda,



consulte a su bibliotecario