



PAN Y BIBLIOTECA

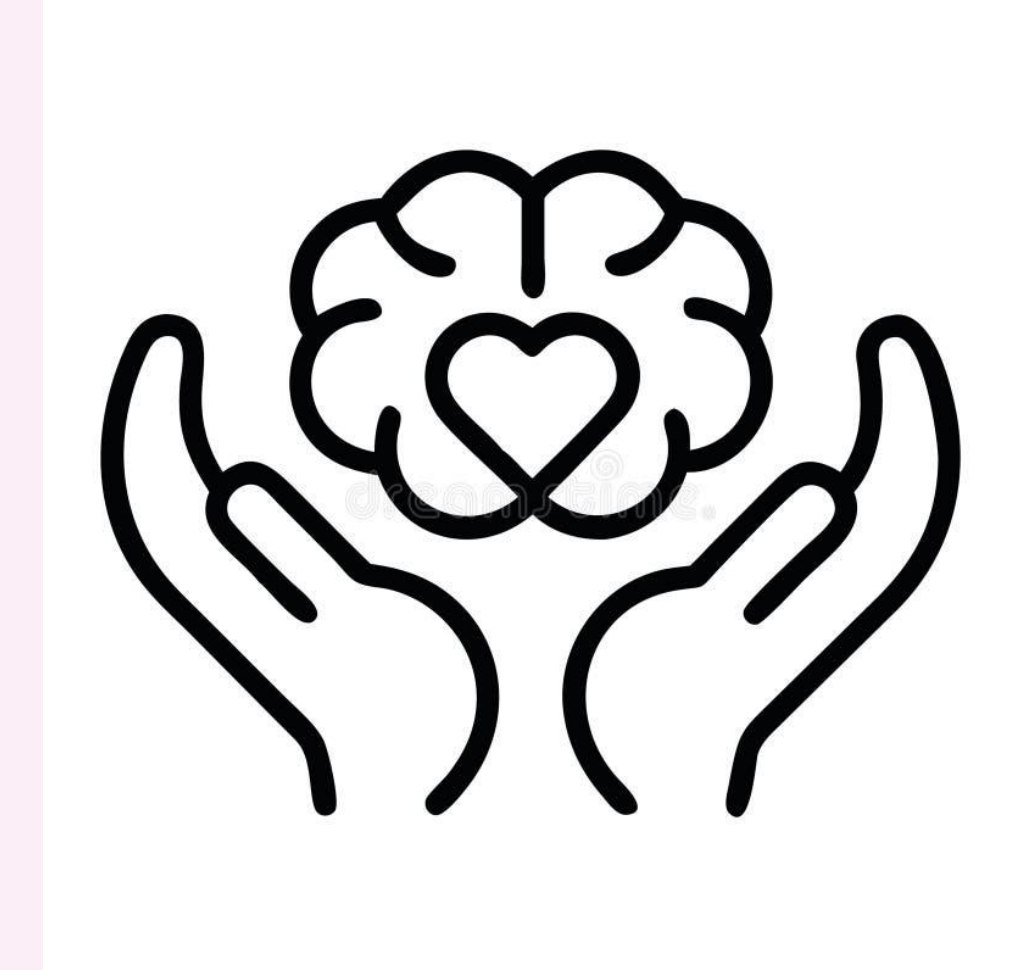
• **Autoras:** Julia Montejo Martín, Paloma González Tardón

• Lorca: «Yo, si tuviera hambre y estuviera desvalido en la calle no pediría un pan; sino que pediría medio pan y un libro»

• OBJETIVO

Fomentar el cuidado de la **salud mental**

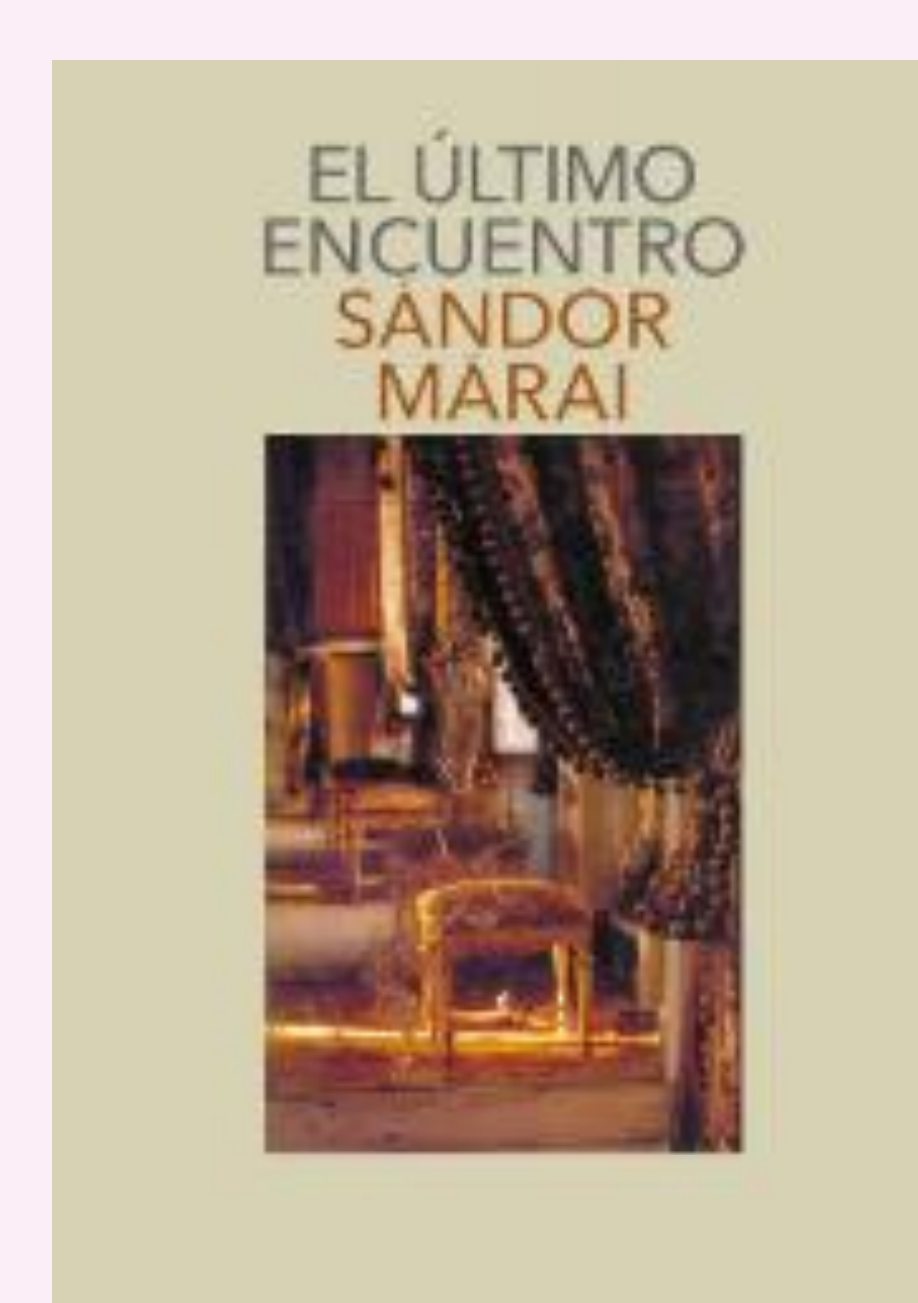
→ Hacer del centro de Salud un espacio seguro para compartir experiencias y emociones



DESCRIPCIÓN

- Actividad de **Medicina Comunitaria** en colaboración con la biblioteca municipal.
- 3ª Edición
- 10 sesiones en el Centro de Salud → 1 lectura → Tema central sobre algún aspecto trascendental de la vida
- **Coloquio:**
 - Qué les ha removido del tema abordado
 - Aprendizaje obtenido
 - Compartir experiencias

Algunas de las lecturas propuestas:



CONCLUSIONES

- La lectura tiene un impacto positivo sobre la salud mental
 - Reduce el estrés
 - Mejora la concentración
 - Ayuda a gestionar otras emociones como la soledad.
- TODOS sus beneficios se potencian al hacerlo en GRUPO

• APLICABILIDAD

Fomenta **EDUCACIÓN**

Ofrece espacio seguro para:

- Expresar opiniones
- Expresar preocupaciones

Humaniza la relación usuario - profesional

