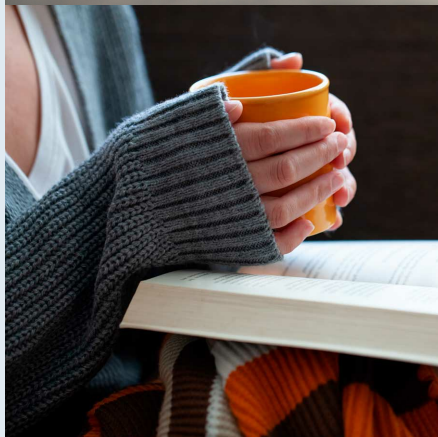


Mellora o teu benestar emocional coa biblioterapia

21 de Decembro de 2021

Tempo estimado de lectura: 2 min



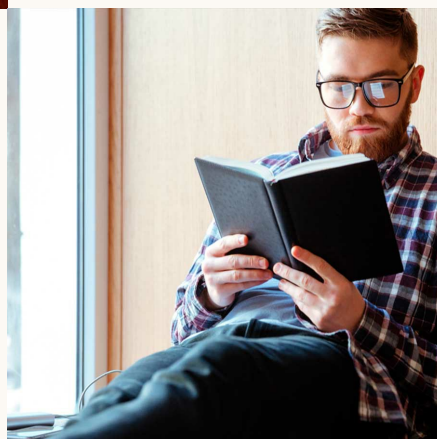
Sabías que a biblioterapia é o uso da lectura cun obxectivo terapéutico?

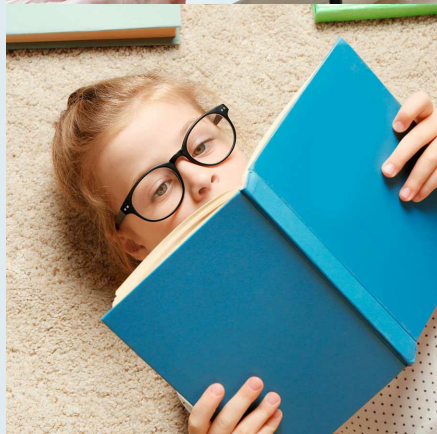
Lendo podes cambiar o teu estado emocional ou iniciar o camiño para resolver algúns trastornos mentais comúns.

Escolle entre 142 recomendacións.

O proxecto galego de biblioterapia ofréceche diferentes opcións de lectura: libros de autoaxuda e psicoeducación, novelas e libros de non ficción.

+





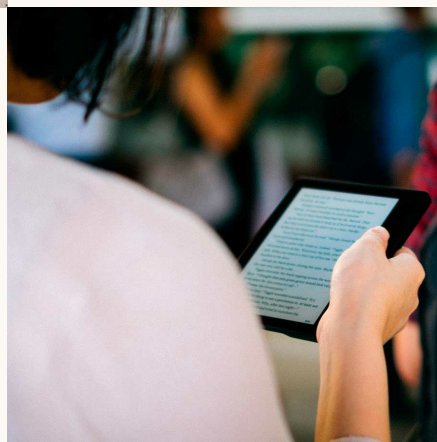
Dispoñible nas
bibliotecas dos
principais hospitais
públicos de Galicia e
bblibliotecas.

A edición en papel está dispoñible nas
bibliotecas dos principais hospitais
públicos de Galicia e nas bibliotecas
públicas da Xunta de Galicia na Coruña,
Lugo, Ourense, Pontevedra, Santiago e
Vigo.

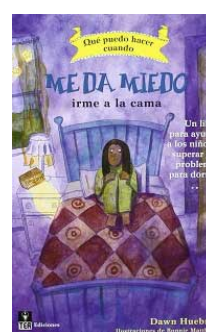
Descárgalas na
plataforma de
préstamo da Rede de
bibliotecas públicas de
Galicia.

As obras en formato electrónico dalgúns
títulos podedes consultalas e/ou
descargalas na plataforma de préstamo
da Rede de bibliotecas públicas de
Galicia.

+



Descubre a nosa selección



MÁIS SOBRE A BIBLOTERAPIA AQUÍ:

<https://vida-saudable.sergas.gal/cartafol/Familia-biblioterapia>

