



# BIBLIOTERAPIA

## Talonario de recetas para automedicación lectora



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

*Desilusión, apatía, desencanto, falta de motivación, baja autoestima*

## 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

*Autorretrato sin mí / F. Aramburu*  
*El viejo y el mar / E. Hemingway*  
*El orden del día / E. Vuillard*

El tratamiento puede ser sustituido por:

- La perla / J. Steinbeck*
- Carta de una desconocida / S. Zweig*
- 
- 

## POSOLOGÍA

----- 2 ----- Capítulos  
 o bien ----- 20 ----- Páginas  
 Cada ----- 8 ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



## Advertencias para el lector

*Compagina lecturas breves con paseos cortos al atardecer. Escucha audiolibros mientras caminas.*

*Haz que tu vida cotidiana sea más positiva y recupera la confianza en ti.*

## Sello de la biblioteca



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



instagram.com/rmbmurcia

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

## DOLENCIAS

*Dolores articulares, fracturas óseas, desgarros musculares, esguinces*

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

*La verdad sobre el caso de Harry Quebert / J. Dicker*  
*Guerra y paz / L. Tólstoi*

El tratamiento puede ser sustituido por:

- El médico / N. Gordon*
- El Conde de Montecristo / A. Dumas*
- Los miserables / V. Hugo*
- 

## POSOLOGÍA

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

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



Ana Karenina / L. Tólstoi

Advertencias para el lector

*Estas lecturas te ayudarán a desplazarte pese a tus limitaciones. Aprovecha y "viaja" sin moverte del sofá.*

Sello de la biblioteca



RMBMURCIA

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



instagram.com/rbmbmurcia

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

## DOLENCIAS

*Pérdida y duelo, tristeza profunda, depresión, desesperanza y desánimo*

## Duración del tratamiento

*Hasta volver a sonreír*

## A rellenar por el PACIENTE

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

## PRESCRIPCIÓN

Consiguar la obra recomendada. Título y autor

*Come, reza, ama / E. Gilbert*

*Una habitación propia / V. Woolf*

## POSOLOGÍA

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

## 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.*

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



El principito / A. de Saint-Exupéry

El tratamiento puede ser sustituido por:

- La trenza / L. Colombani*
- La asistente / F. McFadden*
- La amiga estupenda / E. Ferrante*
- 

## Sello de la biblioteca



RMBMURCIA

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



instagram.com/rmbmurcia

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

*La elegancia del erizo / M. Barbero*  
*Matar a un ruiseñor / H. Lee*  
*Hamnet / M. O' Farrell*

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

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.*

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



Novela de ajedrez / S. Zweig

El tratamiento puede ser sustituido por:

- El hereje / Miguel Delibes*
- El barón rampante / I. Calvino*
- El peligro de estar cuerda / R. Montero*
- Dublinenses / J. Joyce*

Sello de la biblioteca



RMBMURCIA

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



instagram.com/rmbmurcia

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

## DOLENCIAS

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

## Duración del tratamiento

*Si los síntomas persisten tras 1 semana siga leyendo... y si no, también*

## A rellenar por el PACIENTE

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

## PRESCRIPCIÓN

Consignar la obra recomendada. Título y autor

*La decisión / V. Ardone*

*El olvido que seremos / H. Abad Faciolince*

*Los incomprendidos / P. Simón*

## POSOLOGÍA

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

## 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.*

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



El gran Gatsby / F. S. Fitzgerald

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Stoner / J. Williams*
- El viaje de Baldassare / A. Maalouf*
- El infinito en un junco / I. Vallejo*
- 

## Sello de la biblioteca



RMBMURCIA

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



## DOLENCIAS

*Melancolía, desamor, ruptura sentimental y 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

*Madame Bovary / G. Flaubert*  
*El amor en los tiempos del cólera / G. García Márquez*

El tratamiento puede ser sustituido por:

- El amante / M. Duras*
- La tregua / M. Benedetti*
- Los enamoramientos / J. Marías*
- 

## POSOLOGÍA

*3*

Capítulos

o bien \_\_\_\_\_ Páginas

Cada *8* \_\_\_\_\_ Horas

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



Orgullo y prejuicio / J. Austen

## 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



RMBMURCIA

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



instagram.com/rmbmurcia

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

## DOLENCIAS

*Dolor de cabeza, mareos, boca seca, fatiga, somnolencia.*

## 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

*El verano en que mi madre tuvo los ojos verdes / J. Tibuleac*

*La paciente silenciosa / A. Michaelides*

## POSOLOGÍA

----- *3* ----- Capítulos  
o bien ----- *25* ----- Páginas  
Cada ----- *8* ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



Meditaciones / Marco Aurelio

## Advertencias para el lector

*Una sobredosis accidental no causa problemas graves, al contrario, comprobarás que la pauta de tratamiento adecuada es continuarla toda la vida. Lee y pasea.*

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Los renglones torcidos de Dios / J. Luca de Tena*
- Alicia en el País de las Maravillas / L. Carroll*

## Sello de la biblioteca



RMBMURCIA

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



instagram.com/rmbmurcia

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

*Lenguas vivas / L. López Mondéjar*  
*El amante / M. Duras*

## POSOLOGÍA

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

**Advertencias para el lector**

*La inspiración literaria nunca viene mal y los remedios que sugieren, tampoco. Estas lecturas incentivan la imaginación y pueden removernos mental y físicamente.*

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



El amante de Lady Chatterley / D. H. Lawrence

**Sello de la biblioteca**



RMBMURCIA

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Las edades de Lulú / A. Grandes*
- Memorias de una geisha / A. Golden*
- Afrodita / I. Allende*
- 

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



## DOLENCIAS

*Irritabilidad, falta de empatía, egoísmo, mal carácter*

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

*Maldito chino / P. López Mengual*  
*El abuelo que saltó por la ventana y se largó / J. Jonasson*

El tratamiento puede ser sustituido por:

- Witt / J. Sharpe*
- La conjura de los necios / J.K. Toole*
- Maldito karma / D. Safier*
- 

## POSOLOGÍA

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

Si requiere tratamiento urgente, escanee el QR inmediatamente



El fantasma de Canterville / O. Wilde

Advertencias para el lector

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

Sello de la biblioteca



RMBMURCIA

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



instagram.com/rmbmurcia

En caso de duda, consulte a su bibliotecario

## DOLENCIAS

*Revolución hormonal pubertad,  
adolescencia furibunda, crisis existencial*

## 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

*Invisible / E. Moreno*

*Etéreo / J. Marcius*

*El guardián entre el centeno / J. D. Salinger*

## POSOLOGÍA

*1 a 3*

----- Capítulos

*90*

o bien ----- Páginas

*24*

Cada ----- Horas

Si requiere tratamiento urgente,  
escanee el QR inmediatamente



El signo de los cuatro / A. Conan Doyle

## Advertencias para el lector

*La adolescencia se cura con la edad, pero el alivio de los síntomas depende de la intensidad de la dolencia. Si lees mientras la sufres experimentarás una rápida recuperación y habrás ganado una de las mejores aficiones de por vida.*

El tratamiento puede ser sustituido por:

*La chica invisible / Blue Jeans*

*Rebeldes / S. E. Hinton*



## Sello de la biblioteca



RMBMURCIA

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





Lea atentamente



y ante cualquier duda,



consulte a su bibliotecario