

BOLETÍN INFORMATIVO DE BIBLIOTECA

Volumen No.2 - Marzo de 2020

CONTENIDO

LECTURA DE INTERÉS

Pág.02

LECTURA DE INTERÉS

Pág. 03

RECOMENDADOS

DEL MES

Pág. 04

PERSONAJE
LITERARIO DEL

MES

Pág.5

BIBLIONOTAS

Pág.5



LECTURA DE INTERÉS

5 tips para crear un hogar “amigable” para la lectura



Si llenas tu casa u hogar con mucho material de lectura y les lees con frecuencia a tus hijos, es más probable que los críes con entusiasmo por la lectura, así lo señala la Fundación Nemours.

Por ello, la fundación sugiere cómo crear un hogar amigable para la lectura:

1. Ten disponible una amplia variedad de materiales de lectura, como revistas, libros y cómics.
2. Crea un lugar o espacio especial de lectura.
3. Asegúrate de que la iluminación de tu hogar en general es adecuada para la lectura.
4. Anima a tus hijos a leer y escribir.
5. Lee con frecuencia, y hazlo divertido.

Recuerda que la lectura es una de las actividades más beneficiosas para la salud de nuestro cerebro. Un cerebro activo no sólo realiza mejor sus funciones, sino que además incrementa la rapidez de respuesta a distintos estímulos. Mientras leemos, obligamos a nuestro cerebro a pensar, a ordenar ideas, a interrelacionar conceptos, a ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual estimulando nuestras neuronas. Asimismo, la lectura genera temas de conversación, lo que facilita la interacción y las relaciones sociales, otro aspecto clave para mantener nuestro cerebro ejercitado y, sobre todo, saludable.

Así que, ¡a leer se ha dicho!

FUENTE DE CONSULTA: <http://educacioninicial.mx/5-tips-para-crear-un-hogar-amigable-para-la-lectura/>

LECTURA DE INTERÉS

¿Por qué es importante limitar el tiempo de los menores frente a las pantallas?

Una duda generalizada de muchos padres es cuánto tiempo deben permanecer sus hijos delante de las pantallas de tabletas, móviles u ordenadores. Berta Entrambasaguas, óptico optometrista, alerta sobre los inconvenientes que puede ocasionar una excesiva exposición desde el punto de vista visual y apunta por qué su uso debería estar restringido.

Además de ser una fuente de luz, sonido y movimiento, los dispositivos electrónicos están programados para generar una auto-recompensa en el cerebro del usuario: se trata de una inyección de adrenalina que provoca 'adicción'. Por ello, es muy importante enseñar a los menores a prestar atención al mundo real, la naturaleza de lo inmóvil y aprender a limitar su tiempo frente a las pantallas para que puedan concentrarse.

Por ejemplo, para poder leer un libro la visión tiene que desarrollar una serie de habilidades visuales: entre ellas el enfoque, la convergencia y los movimientos oculares. Pero si no somos capaces de prestar atención a lo inmóvil, ¿cómo vamos a poder atender?

Riesgos para la salud visual

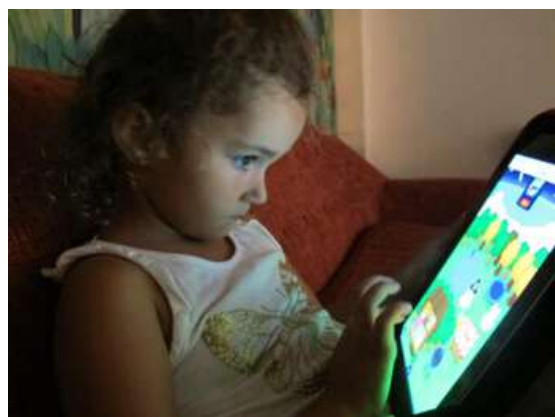
El mantenimiento excesivo del enfoque en visión cercana, el que habitualmente se emplea frente a un dispositivo electrónico, puede derivar con el tiempo en miopía. Además, el brillo de las pantallas produce mayor sequedad ocular debido a que el parpadeo disminuye. Por otro lado, la luz que emiten los dispositivos cambia los ritmos circadianos: hay estudios que verifican que la exposición a la luz de los dispositivos electrónicos provoca interrupciones en los ciclos del sueño, debido a que evita que la glándula pineal produzca melatonina, una sustancia responsable del correcto descanso y que se fabrica en ausencia de luz. Por lo tanto, cuando los menores están hasta tarde delante de un dispositivo electrónico, están más activos fisiológicamente hablando, ya que el cerebro asocia esa luz azul que desprenden a un periodo de agitación.

Para evitar esto, lo recomendable es que dejen de utilizarlos al menos dos horas antes de irse a la cama. De hecho, la Organización Mundial de la Salud recomienda cero pantallas para las edades entre 0 y 2 años y una hora al día como máximo (con supervisión) para los niños de entre 3 y 5 años.

La importancia del ejemplo

Una de las pautas principales y más efectivas para lograrlo es que los adultos que conviven con los niños les den ejemplo de buen uso de las nuevas tecnologías. Algunos consejos podrían ser no llevarse el smartphone a la cama o no usarlo durante las comidas familiares, porque el menor imitará su comportamiento.

En el caso de los adolescentes, es importante que la familia introduzca unas rutinas de sueño saludables y, en ellas, se incluye evitar que se inicien en el sueño más tarde por culpa del uso de las redes sociales. En definitiva, es importante encontrar un equilibrio entre el uso de los dispositivos electrónicos y combinarlo con actividades al aire libre, deporte, tiempo en familia, etc... Berta Entrambasaguas, Diplomada en Óptica y Optometría por la Universidad de Granada y Máster en COI, es la directora del Centro de Terapia Visual Entrambasaguas de Málaga.



FUENTE DE CONSULTA: <https://www.educacionrespuntocero.com/familias/por-que-es-importante-limitar-el-tiempo-de-los-menores-frente-a-las-pantallas/>

RECOMENDADOS DEL MES



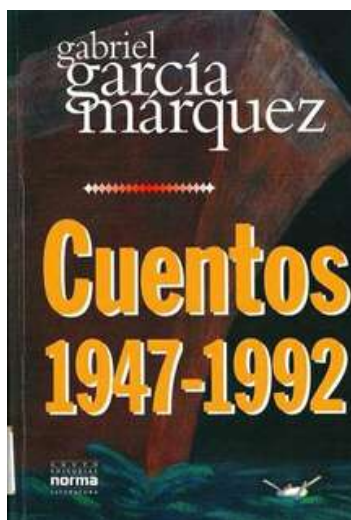
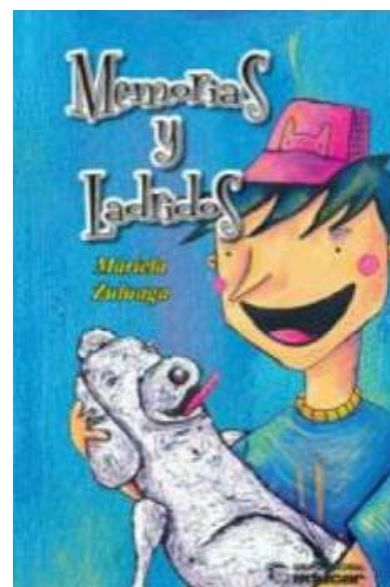
LA PULGA FIEL Evelio Rosero Diago

Todos los viajeros coinciden en señalar que aquella pulga era como una buena amiga fiel, que a ratos entonaba cancioncillas, y que solamente cuando cantaba se acomodaba dentro de la oreja del hombre, para compartir su música.

Maravillosa historia de una pulga que se queda a vivir definitivamente en el cuerpo de un vendedor de globos, al punto que de su presencia en su oreja depende su supervivencia.

MEMORIAS Y LADRIDOS Mariela Zuluaga

Tres personajes narran simultáneamente historias que se entrelazan y poco a poco van tejiendo el argumento de esta novela, que rinde homenaje al gran amor que sentimos los humanos por las mascotas y a la forma incondicional en que ellas lo corresponden. Dos perros, uno que abandonó el mundo terrenal para instalarse en un espacio atemporal y otro que sufre las tragedias y amenazas de la calle, cruzan sus vidas de una manera inesperada. Un niño, protagonista y testigo de los hechos, opina sobre la vida y la muerte y cuenta sus vivencias, dando pistas importantes sobre lo que pasa en su familia.



CUENTOS 1947-1992 Gabriel García Márquez

Toda la imaginación, todo el arte de orfebrería prodigiosa del más querido de los escritores latinoamericanos, Premio Nobel de Literatura 1982. Toda la obra breve de Gabriel García Márquez, treinta y ocho piezas magistrales del género corto, reunidas en una edición: Ojos de perro azul, Los funerales de la Mamá Grande, La increíble y triste historia de la cándida Eréndira y de su abuela desalmada y Doce cuentos peregrinos. Un volumen único, un homenaje al genio que diera a un continente un sitio privilegiado en las letras universales.

los recomendados del mes y otra variedad de libros que hacen parte de nuestra colección bibliográfica los encontraras en el siguiente enlace

<https://biblioteca.sanjosearmenia.edu.co/lectura-recomendados>

PERSONAJE LITERARIO DEL MES

EVELIO ROSERO DIAGO



Nació en Bogotá en 1958. Es periodista, cuentista y novelista, y tiene una reconocida trayectoria literaria. Su creación incursiona tanto en la literatura para adultos como en la literatura para jóvenes y niños. Su obra para jóvenes y niños ha merecido varios reconocimientos nacionales e internacionales, como el premio iberoamericano del libro de cuentos Netzahualcóyotl, el premio nacional Fundalectura, el premio nacional Colcultura, el premio Norma-Fundalectura, el premio Enka, el premio Comfamiliar y la beca Ernesto Sábato para jóvenes escritores colombianos. Algunas de sus obras más conocidas son *El incendiado* (1988), *Cuentos para mirar un perro y otros cuentos* (1989), *Pelea en el parque* (1991), *El aprendiz de mago* (1992), *El capitán de tres cabezas* (1995), *Cuchilla* (2000), *El hombre que quería escribir una carta* (2002) y *Teresita cantaba* (2002). Su obra ha sido traducida al italiano, sueco, danés, finlandés, noruego y alemán.

Página consultada

<https://www.librerianorma.com/autor/autor.aspx?p=XJcHbDIINFmCit7guM5OAA==>

BIBLIONOTAS



HORARIO DE LA BIBLIOTECA

De lunes a viernes de 6:30 a.m. a 12 m. y de 2:00 p.m. a 5:00 p.m.