

Cómo fomentar el autocuidado en los pequeños lectores: una aventura de crecimiento

Por Silvana Romero
(sromero1@usfq.edu.ec)



En el mágico mundo de la lectura, nuestros pequeños lectores emprenden emocionantes viajes hacia tierras desconocidas y viven miles de aventuras a través de las páginas de un libro. Sin embargo, mientras exploran mundos imaginarios, es importante que también aprendan sobre el autocuidado, una habilidad esencial para su crecimiento y bienestar.

El autocuidado implica prestar atención a nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales. Al igual que los héroes en los cuentos favoritos, nuestros niños

también deben convertirse en héroes de su propia vida, cuidando de sí mismos con cariño y respeto. Por ello, les presento algunas formas sencillas de fomentar el autocuidado en los niños mediante la lectura:

El autocuidado implica prestar atención a nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales. Al igual que los héroes en los cuentos favoritos, nuestros niños también deben convertirse en héroes de su propia vida, cuidando de sí mismos con cariño y respeto.

1. Descubrimiento emocional:

Al leer historias podemos conectar y explorar distintas emociones, como la tristeza, la alegría, el miedo y la empatía. A través de distintas aventuras, los niños aprenden a reconocer y comprender sus propios sentimientos, indagar cómo se sienten, y distinguir esas emociones que están experimentando mientras se desarrolla la nueva historia.

2. Tiempo-Espacio tranquilo:

Al establecer un rincón tranquilo en la biblioteca o en casa para



Al establecer un rincón tranquilo en la biblioteca o en casa para disfrutar de la lectura, nuestros pequeños lectores tienen la oportunidad de relajarse y desconectarse del entorno o de condiciones externas que interfieren con la concentración debido al ruido.

disfrutar de la lectura, nuestros pequeños lectores tienen la oportunidad de relajarse y desconectarse del entorno o de condiciones externas que interfieren con la concentración debido al ruido.

3. Escucha del cuerpo: Al compartir tiempos de lectura con cuentos que enseñen a los niños a prestar atención a las señales de su cuerpo. ¿Tienen hambre? ¿Necesitan descansar? Aprender a escuchar las necesidades físicas es una parte importante del autocuidado.

4. Aventuras al aire libre: Al disfrutar de la lectura al aire libre y espacios abiertos. Salir a un parque o jardín con un libro puede ser una experiencia maravillosa para conocer nuestro entorno, caminar descalzos, tocar distintas texturas, aprender conceptos de ciencia y disfrutar del aire puro, la naturaleza y el sol. Estos tiempos de exploración también son parte del autocuidado.

5. Cultivo de la imaginación y la creatividad:

Al generar expectativa y confianza en los niños a escribir o dibujar sus propias historias. Esto les motiva a expresar sus pensamientos y sentimientos, lo que cultivará su creatividad y desarrollará confianza en sí mismos, destacando sus habilidades y fortalezas como futuros autores e ilustradores, donde sus historias pueden llegar a ser protagonistas y transformar vidas de las personas de su entorno.

6. Práctica y manifestación de gratitud:

Conectar por medio de la lectura con cuentos que tengan un enfoque hacia la gratitud y hablen sobre las cosas, personas o momentos por los que están agradecidos. Aprender a apreciar las pequeñas cosas ayuda a los niños a mantener una perspectiva positiva y abierta para fomentar el hábito de lectura desde edades tempranas.

7. Amistades saludables:

Al seleccionar libros que aborden

temas de amistad, respeto y comunicación. Aprender a establecer límites y rodearse de personas que los valoren es fundamental para el autocuidado.

8. Héroes del autocuidado:

Al leer historias de personajes que cuidan de sí mismos y de los demás, ya que pueden inspirar a los niños a tomar decisiones saludables y conocer estrategias y herramientas que deben formar parte de la caja de primeros auxilios psicológicos desde pequeños.

A medida que nuestros niños navegan a través de las páginas y aprenden valiosas lecciones de los libros, también están cultivando una base sólida de autocuidado.

Estas lecciones no solo enriquecen su experiencia de lectura, sino que también les proporcionan herramientas para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y compasión.