

La lectura en los niños como un viaje hacia el autodescubrimiento



La lectura ha sido históricamente un medio para conocer el mundo, obtener información, aprender, descubrir otras opiniones y, para muchos, una forma de entretenimiento. Los libros nos han acompañado en diferentes etapas de la vida; por eso se vuelven memorables. Cada libro nos deja regalos emocionales, enseñanzas y reflexiones, que sin lugar a duda formarán parte de nuestro desarrollo. Una lectura, un libro, un conjunto de palabras se convierten en un recurso poderoso que impacta constantemente en la vida de las personas, empezando desde pequeños.

Muchas veces está el interrogante en los padres o en los adultos en general sobre el momento perfecto para empezar la lectura, y lo cierto es que, mientras más presente esté la lectura en el niño, es

mucho más fácil incorporarlo a su vida diaria. Hoy en día se conoce que la lectura puede empezar desde el vientre materno, y que por eso tiene un efecto calmante, además de placentero, cuando un niño continúa con este hábito más adelante en su vida.

Como decía el escritor británico, Joseph Addison, “la lectura es para la mente lo que el ejercicio es para el cuerpo”. La lectura puede potenciar la capacidad de la mente y el cerebro por los múltiples beneficios que trae. Así como el

Al experimentar los miedos, deseos, expectativas y alegrías de cada personaje, los niños aprenden a ponerse en los zapatos de otros y logran reconocer emociones con mayor facilidad.

ejercicio, la lectura trae significativos resultados en el cuerpo. El cerebro del niño tiene una capacidad de aprendizaje mayor que en otras etapas de la vida. En los primeros años de vida de un ser humano, las neuronas empiezan a construir enlaces o conexiones entre sí, que permiten conectar diferentes áreas del cerebro. Gracias a este proceso de plasticidad surge el aprendizaje. Los niños que leen pueden estimular la adquisición de lenguaje y vocabulario de una manera eficiente, en relación a los que leen menos.

Otros beneficios incluyen: mayor atención, expansión de la imaginación, más creatividad, mejora en la comprensión, estimulación de la expresión y del pensamiento crítico. Estos beneficios pueden evidenciarse en el niño en el entorno escolar, social y familiar, y le

darán herramientas clave para su desempeño día a día.

Si bien estos beneficios pueden ser los más conocidos, la lectura también contribuye en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, ya que brinda herramientas para descubrirse a sí mismos, en especial con los más pequeños. Los niños pueden identificarse con preferencias, intereses, gustos o ciertas posturas de los autores literarios. Esto impacta directamente en su habilidad para argumentar, discrepar o no apegarse a ciertas posturas, lo que ayuda a formar la identidad del niño. La lectura de cuentos, por ejemplo, permite que los niños mejoren la capacidad de imaginar lugares, situaciones, personajes y experiencias, enriqueciendo sus habilidades sociales, como la empatía y la escucha.

Al experimentar los miedos, deseos, expectativas y alegrías de cada personaje, los niños aprenden a ponerse en los zapatos de otros y logran reconocer emociones con mayor facilidad. El mundo literario facilita una mayor conexión y reflexión emocional. Los más pequeños tienen la destreza de vivir conectados en el presente, viviendo cada parte de la lectura. Disfrutar de lo que sucede en el ahora trae relajación y reduce estrés o sentimientos de ansiedad que pueda haber.

Por todos los beneficios previamente mencionados, se ha implementado el uso de la lectura en la terapia psicológica como mecanismo canalizador de emociones. Un claro ejemplo de aplicación es durante la experiencia de muerte de un ser querido o una situación de pérdida para el niño. La muerte es un concepto de difícil compren-

Cada libro, cada lectura, cada palabra es un nuevo viaje por emprender, y los niños son los viajeros.

sión para los niños, especialmente de dos a once años. Es complicado entender esta situación por tratarse de un suceso abstracto y no visible a sus ojos. En edades tempranas, por ejemplo, la muerte no se entiende como un estado permanente e inevitable, lo cual hace que sea difícil de asimilar.

Los padres o cuidadores buscan evitar el dolor de los más pequeños; sin embargo, la muerte es algo natural y lo que está en sus manos es ayudar a que los chicos tengan un espacio seguro para procesar situaciones dolorosas. De esta manera, los libros aparecen como una valiosa y práctica herramienta para que los niños entiendan y reconozcan la muerte. Así, la lectura acompaña y ayuda a expresar emociones que pueden ser difíciles de reconocer. Como resultado, el niño entenderá la muerte como parte natural dentro del ciclo de la vida y, por ende, logrará normalizar lo que está sintiendo.

Para abordar la muerte de una forma natural y sin miedo, existen diferentes libros que pueden ser de gran ayuda. La obra *Para siempre* es ideal para niños de tres a seis años, ya que explica la muerte como parte del ciclo de la vida. Además, habla del duelo como estrategia principal de expresión de emociones y afrontamiento del dolor. Por otra parte, para niños de seis a ocho años, el libro *Abuelo: ¿dónde estás?* comparte lo esencial que resulta hablar siempre desde la verdad como mecanismo para crear un espacio de seguridad.

Desde otro punto de vista, el libro *Yo siempre te querré* aborda el dolor que se puede presenciar cuando una mascota muere, e impulsa a expresar emociones al vivir una situación dolorosa. Este libro es recomendado para niños entre seis y nueve años. Además hay opciones para niños más grandes, entre los nueve y doce años, como por ejemplo, el libro *Jack y la muerte*. Esta obra personifica la muerte en uno de los personajes principales, haciendo que los niños se identifiquen con este personaje y no lo vean como antagonista de la vida, sino como parte de la vida misma.

Cada libro, cada lectura, cada palabra es un nuevo viaje por emprender, y los niños son los viajeros. Ellos tendrán la oportunidad de tomar las enseñanzas de cada rumbo como herramientas que les servirán a lo largo de sus vidas. Los retos nunca faltan, pero es esencial prepararlos para ello: la lectura puede ser una gran herramienta. Su acercamiento a este hábito depende de la enseñanza que brindemos como adultos.

Referencias

- Bowley, T. & Pudalov, N. (2012). *Jack y la muerte*. OQO Editora.
- Eilhelm, H. (1989). *Yo siempre te querré*. Editorial Juventud.
- García, C. (2016). *Para siempre*. La fábrica de los libros.
- Mantoni, E. (2012). *Abuelo: ¿dónde estás?* Colección leer es vivir.
- Papalia, D., Duskin, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. McGraw Hill Education.