

La lectura en la infancia y en la adolescencia: una inversión de futuro

Está demostrado que [leer por placer](#) influye de forma positiva en la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida. Así pues, la niñez es el mejor momento para empezar a inculcar este hábito, pues [el cerebro está todavía desarrollándose](#).

¿Cuáles son los beneficios de la lectura?

- Aumenta la agilidad mental. Contribuye a mejorar las capacidades intelectuales y a evitar su pérdida.
- Mejora la capacidad de concentración. Y desarrolla la memoria.
- Facilita el aprendizaje y la comprensión.
- [Desarrolla la imaginación](#). Ayuda a ordenar las ideas.
- Nos permite adquirir conocimientos sobre diferentes temas y épocas de la historia.
- Enriquece el lenguaje y amplía el vocabulario. Si sabemos expresarnos mejor, podemos transmitir con más eficacia nuestras ideas y pensamientos. Y esto facilita las relaciones sociales y laborales.
- Es un [magnífico entretenimiento](#). Nos permite sumergirnos en otros mundos y personajes, mejorando así nuestra empatía. Es decir, nos enseña a ponernos en la piel de otros. A entender mejor los sentimientos de los demás, mejorando también nuestro propio control emocional.
- Reduce el nivel de [estrés](#) y mejora el estado anímico. Esto contribuye a una evolución satisfactoria [de muchas enfermedades](#).
- Leer antes de dormir o escuchar un cuento, favorece una buena rutina del sueño.
- Activa el sistema visual, ya que transformamos signos en palabras y sonidos.
- Las sociedades que potencian la lectura suelen ser más evolucionadas, ya que los libros ayudan a intercambiar ideas y conocimientos.

Está pues, demostrado que son muchos los beneficios que el hábito de la lectura puede proporcionarnos. Pero, como es lógico, para lograr esos beneficios es necesaria una continuidad en el tiempo y el mejor momento para empezar es en la niñez.

¿Cómo fomentar la lectura en la infancia?

- La [lectura compartida](#) es una de las actividades que más ayudan a que los niños aprendan rápido a leer. También, mejora el posterior rendimiento escolar y potencia el hábito lector. Se trata de la [lectura en voz alta](#) que un adulto realiza en compañía de un niño que, generalmente, aún no sabe leer. Para ella se suelen usar libros con ilustraciones.
- En muchos lugares, especialmente en [bibliotecas](#), hay actividades de Cuentacuentos a los que se puede acudir.

Acostumbran a ser muy entretenidos.

- Coger el hábito de leer un rato antes de dormir, solos o con un adulto.
- Elegir libros adecuados [a la edad, gustos y carácter de cada niño](#). Se trata de facilitar la lectura por placer, no por obligación.
- Fomentar la lectura como un juego. En las fiestas señaladas (cumpleaños, por ejemplo) [regalar libros](#) como si fuesen un juguete más.
- Participar o crear un club de lectura con amigos.
- Iniciar una colección de libros.

¿Influye la lectura en el futuro de los niños?

- Puede contribuir [a estrechar lazos familiares](#), pues se trata de una actividad que desde muy pequeños podemos compartir.
- Estimula el conocimiento. Despierta deseos de conocer el entorno y la gente que nos rodea. Quizás descubran mil formas de vivir, mil formas de amar, mil formas de pensar,... ayudando a que sean más respetuosos y tolerantes.
- La lectura les ayudará a modelar y definir sus gustos y sus sueños. Les proporcionará herramientas para forjar su propia personalidad y visión de la vida.
- Además, [varios estudios indican que](#) los niños y jóvenes que leen habitualmente tienen un mejor expediente académico y un mayor éxito profesional en la edad adulta.

¿Qué tipo de lectura es adecuada para cada niño?

No hay libros "buenos", ni "malos" en sí mismos. Todos pueden aportar algo a quien los lee. Sin embargo, en la infancia se debe fomentar la lectura como algo divertido. ¡Que el niño vea al libro [como un amigo](#)!

Para eso, se puede [empezar con lecturas fáciles](#) que tengan ilustraciones llamativas, o bien, libros con diferentes texturas. Hay multitud de formatos de este tipo, desde libros de tela a sumergibles en agua. Más adelante pueden resultarles interesantes los libros desplegable o los interactivos que se pueden manipular.

Más tarde será el propio niño el que vaya desarrollando su gusto y se decante por unos libros u otros. Pero los profesores y padres debemos guiar, aconsejar y supervisar que la lectura elegida sea adecuada a cada momento. En cualquier caso, no estaría de más que intentáramos ampliar su abanico de temas y estilos, incluyendo también la [poesía dirigida a niños](#) (p.ej. [Gloria Fuertes](#)).

¿Dónde se pueden conseguir los libros?

Los libros pueden comprarse, claro. Pero también existen otras formas de leer sin desembolsar mucho dinero. Se pueden intercambiar con amigos, acudir a una biblioteca pública, la [biblioteca del colegio o del instituto](#), acercarse a un punto de intercambio de libros, buscar libros de segunda mano en mercadillos,...

Las bibliotecas públicas son especialmente interesantes. En ellas se suelen organizar muchas actividades dirigidas al mundo infantil.

En nuestro centro de salud hemos creado un espacio de intercambio de libros especialmente dedicado a la infancia.



Fecha de publicación: 22-02-2021

Autor/es:

- [Manuel Carro Presedo](#). Médico de Familia. Centro de Salud Son Serra-La Vileta. Palma de Mallorca
- [José Francisco Suárez Ayala](#). Médico de Familia. Centro de Salud Son Serra-La Vileta. Palma de Mallorca
- [Rosa María Sánchez Santos](#). Enfermera. Centro de Salud Son Serra-La Vileta. Palma de Mallorca
- [Elena Valverde Román](#). Auxiliar Administrativa. Centro de Salud Son Serra-La Vileta. Palma de Mallorca

