

## BENEFICIOS DE LA LECTURA

Dra. Lidia Negrete Esqueda<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pediatra Capítulo León

*Bol Col Ped Gto 2024;2(3):9-10*

**La lectura** es la interacción del ser humano con un texto o serie de imágenes, lo interpreta, le da significado y lo hace suyo; actividad que le permite adquirir conocimiento y mejorar el desarrollo de habilidades mentales, crecer intelectualmente como individuo y como sociedad. La capacidad lectora debe fomentarse desde la infancia **temprana en familia** y no solamente desde la escuela, para formar individuos que desarrollen el gusto de la lectura **por placer** y no por obligación. (1)

### **BENEFICIOS DE LA LECTURA EN VOZ ALTA EN LA INFANCIA (2- 4)**

1. **Favorece el desarrollo cognitivo y el éxito escolar** a mediano y largo plazo, incluso en bebés que fueron prematuros.
2. **Mejora el aprendizaje del lenguaje**, si les leemos antes de los 3 años de edad.
3. **Aumenta la capacidad lingüística**, diversifica y aumenta el vocabulario, facilita el entendimiento de textos con lenguajes más complejos.
4. **Despierta la imaginación, favorece la memoria.**
5. **Permite el desarrollo de habilidades mentales**, la

formación de juicio crítico y el acceso al conocimiento.

6. **Mejora la dinámica familiar**, incrementa los lazos afectivos entre los niños y sus padres.
7. Facilita la expresión de sentimientos y **el desarrollo emocional**.
8. **Disminuye la ansiedad** y el riesgo de **déficit de atención**, favorece el sueño.
9. **Estimula la creatividad.**
10. **Facilita la percepción de la belleza**, desarrollo de la sensibilidad.
11. **Incrementa la reserva cognitiva**, protege de deterioro mental y enfermedades como Alzheimer.
12. **El hábito lector contribuye a la salud cerebral.** Durante la lectura se activan en el cerebro áreas del lenguaje y áreas relacionadas con las emociones, el placer de la lectura.

### **RECOMENDACIONES:**

- Iniciar el contacto con la lectura desde el embarazo mediante: cuentos, narraciones, rimas, arrullos.
- Leer en voz alta en familia, con rutinas y horarios de lectura.

- Favorecer el contacto con los libros y material de lectura en el hogar, desde la infancia.
- Reforzar los logros en la lectura, estimulación afectiva.
- Fomentar ambiente agradable y conversaciones familiares acerca de la lectura. (2)

La lectura favorece la disminución de la desigualdad incluso en ambientes socioeconómicamente adversos, contrarresta los efectos que produce la pobreza en del desarrollo cerebral. (5)

Al promover el desarrollo de habilidades socioemocionales, la lectura favorece una mejor convivencia familiar, social y previene conductas violentas. (6)

## BIBLIOGRAFIA

- 1.- Garrido Felipe. Manual del buen Promotor. Una guía para promover la lectura y la escritura. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, México, D.F. 2012, Ed Educal, S.A. de C.V. pp19-30 ISBN 978-607-455-993-4
- 2.-Garach Gómez A, Alperi García S, Gutiérrez García I. La lectura como herramienta de promoción de la salud. Form Act Pediatr Aten Prim 2021;14(3)133-6
- 3.- Mata Anaya J. Lectura, emociones, salud. En AEPap (ed) Curso de actualización pediatría 2014. Madrid: Exlibris Ediciones; 2014. P 17-23

4.-Ezpeleta-Echávarry David. Neurociencia y lectura. Consultado 25 septiembre 2024. tomado de: fundaciongsr.org/wpcontent/uploads/2018/03/Neurociencia-y-lectura.pdf

5.- Sahakian BJ, Langlet CH, Feng Jianfeng, Sun Yun-Jun. Poverty is linked to poorer brain development-but Reading can help counteract it. Publicado en: TheConversation.com 5 de Julio 2023. Consultado 04 Sept 2024, tomado de:

<https://theconversation.com/poverty-is-linked-to-poorer-brain-development-but-reading-can-help-counteract-it-208966>

6.-Castro- Santander A. Alfabetización emocional: la deuda de enseñar a vivir con los demás. Revista iberoamericana de Educación (ISSN: 1681.5653). Consultado:

<https://rieoei.org/historico/deloslectores/1158Castro.pdf>