

LA LECTURA, REMANSO ANTE LA VIOLENCIA

Dra. Lidia Negrete Esqueda¹

¹Pediatra Capítulo León

Bol Col Ped Gto 2024;2(4):12-14

En los tiempos actuales en que la violencia se expresa día con día e inunda los medios de comunicación y redes sociales, es difícil evitar que los niños y adolescentes presencien situaciones violentas o sean víctimas de ella en el ambiente familiar, o fuera de él. Es importante dotarlos de recursos que los hagan menos vulnerables a sus efectos, o bien les permitan gestionar de manera adecuada sus emociones.

Una de las herramientas de gran beneficio es la LECTURA en familia o en la escuela, especialmente de los cuentos, debido a que estimulan la imaginación, permiten al niño y adolescente procesar sus emociones al identificarse con los personajes, disminuyen el estrés (1) influyen en el desarrollo de habilidades para la convivencia y prevención de conductas violentas (2). Se ha observado en adolescentes y adultos que el estrés contribuye al aumento en la violencia y agresión en el trabajo, escuela y hogar (3).

El contacto con la literatura se convierte en factor protector contra los efectos de la violencia al facilitar la adquisición de competencias sociales: mejora la capacidad de comunicación, la empatía, favorece la convivencia con sus pares y la disminución de agresividad (2); incentiva la reflexión y el diálogo en un ambiente agradable;

fortalece los vínculos afectivos con los adultos, en conclusión mejora el desarrollo emocional en los primeros años de vida (1).

Es recomendable dedicar un tiempo específico para la lectura en familia, el acceso a libros, regalarlos en fechas importantes: cumpleaños, Navidad, Reyes. En la medida que se involucre más la familia, se vinculará más la lectura y los libros a sensación de paz, seguridad y felicidad, un escape sano ante las situaciones de violencia que se viven día a día.

La lectura es un medio para que el niño, al desarrollar la imaginación, le permite lidiar mejor con la realidad y lograr un mejor desarrollo emocional (4).

CUENTO

sobre la concordia y la paz.

El alegato del sauce.

Lidia Negrete Esqueda



Una tarde de verano, el espejo del lago que reflejaba un frondoso sauce, escuchaba una airada discusión, sobre qué parte del árbol sería la más importante y valiosa. Por supuesto que somos nosotras, gritaron a coro las ramas que se mecían rozando el agua, estamos muy cerca del cielo, nos acaricia el viento, abrigamos las flores que darán las semillas de nuevos árboles. Albergamos a los pájaros, sin sus cantos el paisaje sería muy triste.

¡No tienen razón! soy yo, porque las sostengo, respondió enojado el tronco con voz grave e imponente, por mi interior sube la savia que las alimenta sin la cual morirían, me moldean el tiempo y el viento con el arte de los mejores

escultores, gracias a que mi corteza es dura podemos sobrevivir a las inclemencias.

Humildes y pacientes, esperaban las raíces, a que les dieran voz, sin embargo solo había silencio en el paisaje. Al verse ignoradas irrumpieron con voces cavernosas. ¡Se han olvidado de nosotras! Somos las exploradoras en la oscuridad del subsuelo en busca del agua que les nutre, sin nosotras no habría tronco, ni ramas, ni nidos. ¡No son justos!

El lago que había presenciado la discusión, con voz tranquila murmuró: los he escuchado cómo pelean y discuten, situaciones como ésta ha llevado a las guerras; alguien que cree ser el más importante y poderoso trata de imponerse, se olvidan que cada uno tenemos un lugar en el universo, todos somos valiosos, nos necesitamos unos a otros, debemos colaborar y trabajar por el bien común con respeto, es la base de la paz. Avergonzados le dieron la razón, en verdad somos un bello árbol que da vida, paz y armonía; el lago sonrió satisfecho, mientras jugueteaba con el reflejo de los últimos rayos del sol al atardecer.

Referencias

1. Mata-Anaya J, Lectura, emociones, salud. En AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2014 Madrid: Exlibris Ediciones; 2014.p.xx-xx. Disponible en: www.aepap.org
2. 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>
3. Escobar A, Gómez-González, Violencia y Cerebro. Rev Mex Neuroci 2006; 7(2):156-163 www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2006/rmn062i.pdf
4. Del Castillo Guevara J, Martí Lahera Y. Lectura, inteligencia emocional y sociedad; reflexiones desde el contexto informacional. Acimed 2007:16(4). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v16n4/aci131007.pdf> [Consultado: 31 Dic2024]