

## Los beneficios de promover la lectura en la infancia

Fomentar la lectura desde una edad temprana es inculcar un buen hábito a nuestros hijos. La lectura es una práctica muy beneficiosa en todas las etapas de nuestra vida. En la infancia, particularmente, tiene múltiples beneficios que ayudarán al niño a desarrollar su lenguaje y su manera de pensar.

Si bien se debe incitar al niño para que lea, no debe imponérsele como una obligación, sino que se debe trabajar con él para encontrar libros que le gusten y que sean apropiados para su edad. Esa búsqueda debe hacerse teniendo en cuenta sus gustos y sus intereses, pues siempre será más fácil que les apetezca leer un libro sobre aquello que les llama la atención.



Estos son algunos de los beneficios de la lectura en la infancia:

### Se ejercita la imaginación

A diferencia de la televisión que ofrece una historia animada y hecha, los libros presentan al niño un universo que él debe construir en su mente. Las palabras y los colores son solo una parte de la historia y es el niño quien la completa imaginando a los personajes y las situaciones que el libro le muestra.

A medida que el niño lee, su imaginación se desata para dar movimiento a los dibujos que ve mientras descubre las peripecias de los personajes ilustrados y crea el universo que rodea a esos

personajes en su mente. Es por eso que la lectura es muy beneficiosa para estimular la creatividad de los niños.

### **Se mejora la capacidad lingüística del niño**

La lectura es una de las mejores formas de fomentar la adquisición del lenguaje en los niños. Leer con nuestros hijos desde que son pequeños los ayudará a tener un vocabulario más amplio y a relacionar las letras con sus sonidos antes, facilitando también el aprendizaje en otras áreas de conocimiento.

Mejorar la capacidad de expresión es importante para que el niño pueda expresar sus ideas, deseos y emociones con más facilidad, fomentando una mejor comunicación con su entorno.

### **La lectura es un puente hacia las emociones**

Muchas veces la lectura sirve como un puente para que los niños puedan verse reflejados en lo que leen y aprendan a resolver situaciones que representan una dificultad para ellos. También hace que comprendan mejor las emociones de los demás y que sean más empáticos con quienes les rodean.

Leer también ayuda a que padres e hijos puedan compartir sus impresiones sobre sus gustos y pareceres y permite a los padres conocer mejor a sus hijos, descubrir qué les gusta y qué les preocupa si están atentos a las emociones que despierta al niño determinada situación que aparece en la historia que están leyendo.

## **Reduce el estrés**

La lectura antes de dormir es un buen hábito para los niños, pues leer disminuye el estrés y ayuda a los niños a relajarse tras un día de actividad, lo que facilita que les dé sueño antes y que duerman pronto.

Sumergirse en la lectura tan solo diez minutos ya disminuye la tensión muscular y el ritmo cardíaco. Al igual que otras actividades creativas como pintar, dibujar o escribir, la lectura ayuda a alejarse de las preocupaciones y a despejar la mente.

Por todos estos motivos es muy importante estimular el interés por la lectura desde edades muy tempranas, para que los niños se beneficien cuanto antes del sano placer de la lectura.

*Por María José Madarnás, editora de Maternidad Fácil.*