



**E**

Editorial

## La importancia de la lectura

**Se ha probado que algunos minutos de lectura al día permiten reducir el estrés, la angustia y la ansiedad, males que hoy están muy presentes.**

**S**egún distintos estudios realizados por especialistas, la lectura presenta numerosos beneficios para la salud mental y física, incluyendo mejoría en la concentración, la memoria, la comunicación y también en la empatía. Además, fortalece la habilidad del pensamiento crítico, amplía el vocabulario y estimula la imaginación, contribuyendo a un mejor desarrollo cognitivo y emocional.

También se ha probado que algunos minutos de lectura al día permiten reducir el estrés, la angustia y la ansiedad, incluso es considerada una actividad relajante que ayuda a calmar la mente antes de dormir y facilitar el sueño.

Si se trata de grupos etarios, en los más jóvenes despierta la imaginación y la creatividad, así como también es una muy buena forma de mantener el cerebro activo y retrasar el deterioro cognitivo asociado

**La lectura fortalece la habilidad del pensamiento crítico y amplía el vocabulario.**

al proceso de envejecimiento, una ventaja importante considerando los recientes resultados del Censo 2024 y el avance del envejecimiento de la población. Desde hace varios años

se han realizado análisis de comprensión lectora en Chile, uno de los últimos hace dos años por parte de la Universidad de Chile, y se ha revelado un preocupante panorama, con altos porcentajes de estudiantes y adultos mostrando dificultades para comprender textos complejos y textos largos. La comprensión lectora se ha identificado como un factor crucial tanto para el éxito académico como para la participación activa en la sociedad.

En nuestras ciudades hay una serie de oportunidades para volver a encantarse con el hábito de la lectura y también con la enorme variedad de títulos que hay disponibles, para todas las edades y también las preferencias. El libro se puede adquirir o también se puede solicitar como préstamo en las bibliotecas, todas opciones válidas para retomar o iniciar una actividad que aporta valor a nuestras vidas.

Se trata de una actividad más que necesaria.

400498