

Estudio liderado por la U. de Cambridge incluyó a más de 10 mil menores:

Leer por placer en la infancia se asocia con una mejor salud mental en la adolescencia

■ A través de los libros, los niños aprenden a reconocer sus emociones de mejor forma, dicen experimentar menos soledad y, en caso de estar acompañados de un adulto, suelen sentirse más valorados porque otro les dedica tiempo. Estos beneficios incidirían en su desarrollo.

M. CORDANO

Además de entretener, estimular la imaginación y desarrollar la capacidad de concentración, viajar por distintos planetas junto a El Principito o entrar en el bosque para visitar a la abuela de Capercucita Roja, leer también es una oportunidad para cuidar la salud mental.

Así lo sugiere un estudio liderado por la U. de Cambridge que, basado en entrevistas clínicas, pruebas cognitivas y escáneres cerebrales, concluyó que los niños que empiezan a leer o a relacionarse con los libros por placer desde edades tempranas —entre los 2 y 9 años— presentan mejor bienestar emocional en etapas posteriores, incluyendo menores niveles de estrés, menos síntomas de depresión y pocos problemas conductuales. Tras una evaluación que incluyó a más de 10 mil niños, se vio que la costumbre de leer también incidía en niveles más bajos de agresividad.

En medio de las celebraciones por el Mes del Libro, Barbara Sahakian, coautora del estudio, comenta a "El Mercurio" que leer además disminuye la sensación de soledad y que "se asocia a beneficios en la adolescencia en términos de salud cerebral, cognición y rendimiento académico, incluyendo mejoras en la atención, el control inhibitorio, la memoria de trabajo —para realizar tareas complejas como razonar— y la memoria episódica —para recordar experiencias propias vinculadas a un contexto temporal—. No conocemos con exactitud los mecanismos involucrados, pero sí sabemos que esta práctica se aso-

El Mes del Libro se celebra en abril con la idea de fomentar la lectura, estimular la creación literaria y valorar el papel que estos juegan dentro de la sociedad. Los especialistas señalan que mientras antes se comience a leer por gusto, mayores son los beneficios.



cia a cambios estructurales en el cerebro: bajo mi perspectiva, contribuye a desarrollar resiliencia y reserva cognitiva", dice la académica del Departamento de Psiquiatría de Cambridge.

La investigación de Sahakian se publicó en Psychological Medicine y mostró que quienes empezaron a leer temprano también tendían a pasar menos tiempo frente a las pantallas y tenían la costumbre de dormir más horas.

"Controlamos múltiples factores,

como el nivel socioeconómico y el nivel de inteligencia de los padres. Y aun así, los adolescentes evidencian efectos beneficiosos incluso cuando se encuentran en situaciones más desfavorables en comparación con otros, lo que sugiere que la lectura por placer en la infancia es una forma de bajo costo de mejorar indicadores cognitivos, académicos y de bienestar en la adolescencia. Incluso podría ayudar a mitigar los efectos de la pobreza en el ce-

rebro", señala la especialista.

Mejor autoestima

"La lectura temprana actúa como un verdadero factor protector", concuerda María José Castro, directora ejecutiva de Fundación CAP y exsubsecretaria de Educación Parvularia. "Potencia el lenguaje, la creatividad, la autoestima y la capacidad de comprender el mundo. Un niño que disfruta leer es un niño que tie-

ne más herramientas para aprender, relacionarse y ser feliz", indica.

A propósito de autoestima y felicidad, Carmen de la Maza, directora ejecutiva de Fundación Alma, comenta que los momentos de lectura compartida son una manera de fortalecer la relación entre niños y cuidadores.

"Cuando un adulto se detiene a leer con un niño, este se siente escuchado, visto y valorado. Se generan intercambios significativos donde no solo se desarrolla el lenguaje, sino también la forma en que comprenden el mundo y sus relaciones", dice De la Maza.

"Estos momentos de sintonía emocional, vínculo y disfrute son claves, y si se repiten en el tiempo, se transforman en patrones de relación que impactan directamente en la salud mental y en el desarrollo socioemocional", agrega. "Los niños aprenden a reconocer emociones, ejercitan la empatía y fortalecen su capacidad de autorregulación".

La especialista de Fundación Alma advierte que "no se trata de tener mucho tiempo. Bastan 10 o 15 minutos al día para generar interacciones de calidad. Y en cuanto a los recursos, hoy existen bibliotecas públicas y espacios escolares que facilitan el acceso a libros, por lo que el foco no está solo en tenerlos, sino en cómo se usan".

Castro comenta que "como país hemos instalado la idea de que leer es tarea de la escuela, y no de la vida cotidiana. Ahí está el principal cuello de botella: llegamos tarde. Perdemos los primeros años, que son los decisivos".