

La lectura como herramienta de promoción de la salud

A. Garach Gómez¹, S. Alperi García², I. Gutiérrez García²

¹Pediatra. CS Zaidín Sur. Granada. España.

²MIR-Pediatría. Hospital Universitario Virgen de las Nieves. Granada. España.

PUNTOS CLAVE

- La promoción de la salud es una de las tareas esenciales de la Atención Primaria. Va dirigida a toda la población y no solo a grupos de riesgo o pacientes enfermos. El pediatra debe considerar el contexto social y comunitario de la población que atiende a la hora de promocionar hábitos de vida saludables.
- La lectura como actividad promotora de salud, instaurada desde etapas precoces, repercute de forma muy positiva en el desarrollo del menor.
- La responsabilidad de inculcar un buen hábito lector recae no solo en la escuela, sino también en la familia y en la comunidad.

INTRODUCCIÓN

Los principales objetivos del pediatra de Atención Primaria son proporcionar una atención médica y cuidado continuo e integral centrado en el niño y en la familia, considerando el contexto social y comunitario con un enfoque poblacional, no solo de grupos de riesgo¹.

Desde Pediatría de Atención Primaria se hace promoción de hábitos saludables. Los consejos proporcionados son adaptados a la edad del niño, comunicados desde su primera visita, realizándose sobre todo en los programas de seguimiento de salud infantil².

La posición del pediatra de Atención Primaria con respecto al niño y su familia es privilegiada, ya que nos permite hacer un seguimiento longitudinal del crecimiento y desarrollo de este, desde que nace hasta que alcanza los 14 años. Los hábitos que promueven la salud pueden proporcionar un impacto muy favorable sobre el correcto desarrollo del niño, sobre su salud global, entendida desde un punto de vista biopsicosocial³.

Dentro de los numerosos consejos ofrecidos en las visitas de salud infantil hay uno que cada vez cobra más importancia, al haberse demostrado el impacto positivo que ocasiona en el niño.

PROMOCIÓN DE LA LECTURA DESDE ETAPAS PRECOCES

Desarrollo del cerebro infantil

El cerebro humano, desde que nacemos, se encuentra en continuo aprendizaje. Algunos de estos aprendizajes se realizan de forma automática, sencilla, al tener el cerebro una facultad específica para ellos. Para otros, en cambio, se requiere una adaptación de circuitos cerebrales primitivos a nuevas funciones, como ocurre con la lectura. Aunque es un proceso de aprendizaje complejo, la mayoría de los niños lo realiza sin demasiados problemas si las condiciones que presenta son adecuadas⁴.

El cerebro del niño, sobre todo durante sus primeros 1000 días de vida, tiene una gran plasticidad y las actividades realizadas sobre él pueden repercutir favorablemente en el correcto

Cómo citar este artículo: 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.

desarrollo de este. Por este motivo, la Asociación Americana de Pediatría (AAP) anima a los pediatras a la promoción de una estimulación del niño basada en las 5 erres de la estimulación temprana, que son⁵:

1. *Reading together*: leer juntos todos los días.
2. *Rhyme*: utilizar rimas, jugar y acurrucarse juntos, a menudo.
3. *Rutines*: llevar a cabo rutinas y horarios regulares para las comidas, juegos y para dormir. Un comportamiento reiterado ayuda a los niños a sentirse seguros, a saber qué quieren y qué se espera de ellos.
4. *Rewards*: mostrar elogios como recompensa por los éxitos cotidianos, refuerzos positivos que favorecen el correcto aprendizaje.
5. Desarrollar *nurturing relationships* o establecer relaciones enriquecedoras con sus hijos, que son la base del desarrollo saludable del niño.

Numerosas evidencias científicas demuestran que los estímulos cognitivos y afectivos tempranos ayudan al correcto desarrollo del cerebro del niño, y en concreto favorecen la adquisición de, entre otras, un buen aprendizaje de la lectura, una de las cuestiones capitales del desarrollo cognitivo y emocional de la infancia. A los niños que consiguen buenas competencias lectoras se les abre una puerta a la adquisición de un aprendizaje adecuado, de suma importancia para lograr un buen desempeño escolar. Esto se produce en los años clave de su desarrollo, cuando el niño se construye una imagen de sí mismo, su autoestima. Una autoestima adecuada es fundamental para el desarrollo de cualquier niño, ya que no solo mejora el estado emocional del menor, sino que favorece sus relaciones sociales y potencia su desarrollo cognitivo⁶.

La responsabilidad de conseguir una buena adquisición del hábito lector no debe recaer solo en la escuela, sino también en la familia y en la comunidad. El éxito o el fracaso escolar se relacionan con las suficiencias o deficiencias lingüísticas de los primeros años de vida. Pero no todos los hogares ni los diferentes entornos socioculturales ofrecen las mismas oportunidades a los niños. Ningún niño debería sufrir las consecuencias desfavorables de nacer en hogares o entornos sociales poco propicios para esos aprendizajes, y estas prácticas suelen realizarse en menor medida en familias de bajo nivel socioeconómico, social o cultural. El pediatra, al percibir esta desigualdad de oportunidades, puede hacer hincapié en la importancia de la práctica de la lectura en estas familias socioculturalmente desfavorecidas e intentar así minimizar la desigualdad de oportunidades que presentan los niños según el entorno en el que nacen⁷.

En una sociedad en la que el mundo de la tecnología ha pasado a ocupar gran parte del tiempo de la infancia desde edades cada vez más precoces, ofrecer la alternativa de la lectura en familia, lectura en voz alta, será otra herramienta que les ayude no solo a tener un mejor rendimiento escolar, sino también a crear un ambiente propicio para expresar nuestras emociones⁸.

¿Desde cuándo se debe promover el hábito lector y qué actividades se pueden llevar a cabo?

Nunca es demasiado pronto para comenzar a leer en voz alta a los niños. Desde los primeros días de vida se establece una comunicación con ellos utilizando un lenguaje cariñoso, cercano, seguro. Las palabras, canciones, susurros... dirigidos a los niños les tranquilizan, les gustan. Desde que nacen se encuentran preparados para recibir afecto. Perciben el tono de voz, el cariño transmitido con gestos y con las palabras. Les agradan las rimas, canciones y cuentos y disfrutan cuando se les transmite el cariño que se siente hacia ellos.

Los beneficios de la lectura en voz alta durante estos primeros años de vida son numerosos. Por eso se incluye dentro de las actividades que los pediatras podemos promover desde los primeros controles de salud infantil. La lectura en voz alta:

- Estimula la actividad de las áreas cerebrales que tienen que ver con la comprensión narrativa y la creación de imágenes mentales, lo que repercute en el aprendizaje de la lengua oral y escrita.
- Infiere en el desarrollo cognitivo del niño, al poder escuchar, pensar, sentir, preguntar, responder, asociar...
- Posee un impacto significativo en el desarrollo del lenguaje, aumentando su capacidad lingüística al escuchar palabras nuevas y expresiones más complejas que las que oye a diario.
- Facilita la relación con el lenguaje de los libros, más complejo que el lenguaje hablado.
- Permite trabajar el mundo de las emociones: establece momentos de intimidad entre quienes leen y escuchan, crea y refuerza vínculos afectivos y ayuda a expresar y compartir emociones.

Para lograr todos estos beneficios es necesaria una continuidad en el tiempo y comenzar en etapas muy tempranas.

Mantenido el hábito de lectura en voz alta en años posteriores, continúa presentando efectos favorables, ya que:

- Crea vínculos familiares, basados en el placer de acompañar a los niños mientras hacen sus propios descubrimientos.

- Contribuye al aprendizaje de los niños, ayudándoles a ser más capaces de concentrarse y a resolver problemas aplicando la lógica.
- Fomenta el desarrollo emocional al permitir dialogar acerca de los valores, ideas o inquietudes del tema tratado.
- Mejora la autoestima: permite que nos sintamos capaces de aprender y creer que vamos a poder lograr un objetivo concreto. Si el niño ha sido felicitado por su comprensión lectora, probablemente seguirá leyendo.
- Es una actividad lúdica: con el lenguaje no solo se pide, ordena, o riñe, sino que con el lenguaje también se juega.

¿Cómo adaptar el consejo de lectura en voz alta a las diferentes edades de los niños?

Según la visita de salud que se esté realizando vamos adaptando nuestros consejos⁹.

- Desde las primeras visitas del programa de salud infantil es importante recordar a padres y madres que les hablen a sus hijos, que les canten, reciten rimas... en definitiva, que muestren su afecto y así fomenten la parentalidad positiva, además de ayudar a los niños a establecer el prelenguaje.
- A partir de los 6 meses se les puede recomendar además que les enseñen fotos e imágenes y que manipulen libros en formatos adaptados a su edad; los hay de diferentes materiales y texturas: de tela, sumergibles en agua... incluso otros que aportan sonidos.
- Desde los 6 a los 12 meses los niños pueden además tener libros de pequeño tamaño de cartón adaptados a sus manos, que tocan y exploran llevándoselos a la boca. Tendrán dibujos con objetos familiares. El niño ya se puede mantener sentado en el regazo de un adulto y pasa páginas con ayuda, llegando a vocalizar y a acariciar las fotos.
- Desde los 12 a los 18 meses el niño sostiene el libro con ayuda y pasa varias páginas a la vez. Señala las fotos con el dedo, puede emitir el mismo sonido para una foto específica, se lo ofrece a un adulto para leer... Es recomendable usar libros de cartón resistente para manejar y llevar, con imágenes de bebés y niños que llevan a cabo tareas familiares, como dormir, comer y jugar.
- Desde los 18 a los 24 meses el niño ya utiliza más vocablos para describir aquello que ve. Es positivo tener libros para la hora de dormir. Pasa las páginas con facilidad, ya de una en una y se mueve por la casa con uno o varios

libros a la vez. Llega a completar palabras de historias que le son familiares, incluso a leerle a sus muñecos o animales de peluche. Recita partes de cuentos conocidos y se puede observar cómo presenta mayor capacidad de atención.

¿QUÉ NOS DICE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA SOBRE ESTE TEMA?

La AEPap, en el año 2016, firmó la Declaración De la Voz a las Letras¹⁰, declaración pública en favor de la lectura en voz alta en la infancia suscrita por diversas organizaciones y entidades sociales, educativas, culturales y sanitarias de nuestro país. En ella declaran que la lectura en voz alta debería ser una actividad habitual en los hogares, dada su repercusión en los afectos y en el rendimiento académico e instan a todos los profesionales implicados en el cuidado y educación del niño a que impulsen la lectura en voz alta a todos los niños.

La web Familia y Salud, Padres y pediatras al cuidado de la infancia y la adolescencia (www.familiaysalud.es), espacio creado por la AEPap para promover la educación en salud, fomentar hábitos de vida saludables y mejorar los cuidados de la salud infantil y adolescente aborda el tema de la lectura de diversas formas:

- Pone a disposición de los padres un decálogo informativo bajo el lema “El derecho de los niños a escuchar cuentos”.
- Dedicó el mes de abril a la promoción de la lectura mediante recomendaciones, noticias y material divulgativo para promocionar el hábito lector.
- Posee un apartado denominado Familias que leen¹¹ que ofrece a familias, docentes y profesionales sanitarios una selección de artículos y recursos que ayudan a fomentar la lectura a niños y jóvenes. Mediante revistas, recomendaciones lectoras, entrevistas y otras secciones ayuda a la promoción de la lectura como parte de un desarrollo saludable de la infancia y adolescencia.

BIBLIOGRAFÍA

1. Competencias pediátricas específicas de Atención Primaria. En: Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria [en línea] [consultado el 16/09/2021]. Disponible en: www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/competencias_especificas_Pediatría_de_ap_aepap.pdf

2. Programa de salud infantil y adolescente de Andalucía. Aspectos generales. En: Escuela Andaluza de Salud Pública [en línea] [consultado el 16/09/2021]. Disponible en: http://si.easp.es/psiaa/wp-content/uploads/2014/09/psiaa_aspectos_generales.pdf
3. Council on Childhood, Council on School Health. The Pediatrician's Role in Optimizing School Readiness. *Pediatrics*. 2016;138:e20162293.
4. Dehaene S, Pegado F, Braga LW, Ventura P, Nunes Filho G, Jobert A, et al. How learning to read changes the cortical networks for vision and language. *Science*. 2010;330:1359-64.
5. Early Education- The 5R's. AAP. En: American Academy of Pediatrics [en línea] [consultado el 16/09/2021]. Disponible en: www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/EBCD/Pages/Five.aspx
6. Mata Anaya J. Lectura, emociones, salud. En: AEPap (ed.) Curso de Actualización en Pediatría 2014. Madrid: Exlibris Ediciones; 2014. p. 17-23.
7. Garach-Gómez A, Ruiz-Hernández A, García-Lara GM, Jiménez-Castillo I, Ibáñez-Godoy I, Expósito-Ruiz M. Promoción de la lectura en etapas precoces desde Atención Primaria en una zona de exclusión social. *An Pediatr*. 2021;94:230-7.
8. Mendelsohn AL, Cates CB, Weisleder A, Berkule Johnson S, Seery AM, Canfield CF, et al. Reading aloud, play, and social-emotional development. *Pediatrics*. 2018;141:e20173393-e20173393.
9. Read, speak, sing to your baby: How parents can promote literacy from birth. En: Caring for Kids [en línea] [consultado el 16/09/2021]. Disponible en: www.caringforkids.cps.ca/handouts/read_speak_sing_to_your_baby
10. De la voz a las letras. Declaración. En: Familia y Salud [en línea] [consultado el 16/09/2021]. Disponible en: www.familiaysalud.es/noticias/de-la-voz-las-letras-declaracion
11. Familias que leen. En: Familia y Salud [en línea] [consultado el 16/09/2021]. Disponible en: www.familiaysalud.es/familias-que-leen