



LECTURAS PARA DORMIR: ¿FUNCIONAN EN NIÑOS?

Las lecturas para antes de dormir son uno de los recursos más usados para ayudar a los niños a dormir; sin embargo, no es sorpresa que leerles un cuento a tus pequeños en las noches es más que una simple actividad para arrullarlos o tranquilizarlos, es un hábito saludable que puede traerles varios beneficios tanto a ellos como a los adultos o padres que los leen.

Más allá de que sean lecturas para dormir, leer cuentos a los niños es una actividad que ayuda a estimular y fortalecer destrezas de los más pequeños de la casa. Entre todos sus beneficios, estimula la creatividad e imaginación al tener que pensar en cómo se ve lo que escuchan; también estimula la memoria al tener que recordar a los personajes y la historia el cuento. Estimula la escucha activa y con atención, para así, fortalecer habilidades de comunicación que le permitan relacionarse con lo demás.

Dependiendo del tipo de cuento, pero en su mayoría, los cuentos para niños buscan transmitir valores, principios y moralejas que enseñan alguna lección de manera divertida y entretenida, los cuales en un futuro irán forjando las destrezas, fortalezas y valores de tus hijos. De la mano de esta forma de enseñar, leerle a tu pequeño puede ayudar a fortalecer la relación padre-hijo, creando un vínculo tan fuerte donde se pone como prioridad el tiempo de calidad y una atención total al momento compartido.

Los cuentos para los niños generalmente se cuentan por las noches, lo que le suma beneficios a este hábito. Contarle estos cuentos en las noches, ayuda a tus pequeños a conciliar un mejor sueño, de una mayor calidad y más bonito, lo que los lleva a un estado de tranquilidad y paz para que puedan dormir lo suficiente. Esto genera que duerman las horas necesarias según su edad para tener un descanso pleno que les permita realizar sus actividades cotidianas con más energía. Igualmente es una gran forma de reducir los niveles de estrés en los niños, ralentizar el ritmo cardíaco y relajar su mente después de todas las tareas que realizaron durante el día.

Con todo esto, leer estos cuentos a tus pequeños será un factor clave para que ellos mismos adopten el hábito de la lectura como una actividad que de verdad les guste hacer en un futuro. Leer también les ayudará a establecer una rutina diaria para que puedan tener una mejor estructura y organización de su día, y se acostumbren a realizar actividades que fomenten su bienestar. Siempre busca libros que sean adecuados para la edad de tus pequeños, no todos los temas son de igual interés para todos. Elige aquellos cuentos que a ellos les llamen la atención y así será más probable que les guste y le interese. ¡Convierte el momento de la lectura antes de dormir en un momento esencial en su día y te sorprenderá la cantidad de beneficios que les traerá a ambos!

Referencias bibliográficas:

- Elizabeth F. (2018). Beneficios de leer cuentos a nuestros niños. Educere, 196-193 ,(71) 22. <https://www.redalyc.org/journal/35656002015/356/html/>
- University of California. (s.f.). Consejos para leer con su niño por las noches. University of California. <https://ucanr.edu/sites/ReadytoSucceed/files/71198.pdf>
- Hernández E. (s.f.). Beneficio de la lectura en los niños [Internet]. Fundación Salud Infantil. <https://fundacionsaludinfantil.org/wp-content/uploads/12/2017/HernandezLombardo2017.pdf>