



MIQUEL GONZÁLEZ/SHOOTING



En 10 preguntas

Dra. Laia Vega Puyal Coordinadora de cuidados intensivos pediátricos y neonatales del Hospital Universitario Dexeus y miembro del grupo de trabajo de la UCI Neonatal y Pediátrica

«Escuchar cuentos en la UCI sirve como un alivio natural del dolor»

Belén Tobalina. MADRID

1. ¿Por qué es tan importante leer en general a los niños?

La lectura es más que aprender palabras; es una herramienta para crear vínculos afectivos desde el primer día. Leer juntos ayuda a los niños a desarrollar el lenguaje y la empatía, y fomenta una crianza más cariñosa y sensible. Además, tiene un impacto real en el cerebro, ya que ayuda a que las áreas encargadas de procesar la información crezcan y maduren mejor.

2. También es importante leer a los recién nacidos. ¿Por qué?

La lectura en recién nacidos, especialmente en prematuros, estimula la maduración de su cerebro, fortaleciendo el fascículo arqueado izquierdo, la estructura encargada del procesamiento del lenguaje. Se ha comprobado que los bebés expuestos a la lectura muestran el doble de interacciones vocales al alcanzar las 36 semanas de desarrollo y logran resultados mucho

más estables en su capacidad de hablar y de escuchar en sus primeros dos años de vida. Más allá de los beneficios neurológicos, leer en voz alta ayuda a sincronizar biológicamente a la madre y al bebé mediante la liberación de hormonas como la oxitocina, lo que reduce el estrés de los padres al permitirles recuperar su rol activo en el cuidado y fortalecer el vínculo afectivo en un entorno crítico. Esta práctica, integrada en modelos de cuidado familiar, favorece incluso una mayor ganancia de peso en el niño y una estancia hospitalaria más corta. En definitiva, estos bebés crecen con mejores habilidades lingüísticas y una base mucho más sólida para comunicarse con sus padres desde sus primeros días de vida.

3. ¿Cómo ayuda la lectura a los pacientes pediátricos ingresados en la UCI?

Para un niño en la UCI, escuchar un cuento es una intervención con efectos biológicos reales. Se ha demostrado que solo 30 minutos de lectura son suficientes para que el

cuerpo del paciente experimente cambios químicos positivos: los niveles de oxitocina (relacionada con el bienestar) aumentan, mientras que el cortisol (la hormona del estrés) disminuye. Este cambio hormonal no solo reduce significativamente el miedo y la ansiedad, sino que actúa como un apoyo terapéutico que ayuda a aliviar la percepción del dolor.

4. ¿Y a los padres?

Estar en una UCI hace que los padres se sientan fuera de lugar o sin control. Leer a sus hijos les devuelve su papel de cuidadores. Esto les

da seguridad, reduce su angustia y les ayuda a conectar con su hijo de una forma cálida y sensible, bajando sus propios niveles de estrés.

5. ¿Y ayuda a los hermanos?

A veces olvidamos que los hermanos también sufren mucho cuando un niño está ingresado. Los libros funcionan como un puente para hablar de lo que sienten; las historias les dan las palabras que ellos no encuentran para expresar su miedo o soledad. Leer juntos humaniza el hospital y crea un lenguaje compartido que une a toda la familia en un momento difícil.

6. La evidencia científica ha demostrado lo que decía antes, que la lectura en voz alta permite a los niños sentir menos dolor. ¿Cómo es posible?

Es asombroso, pero la ciencia lo confirma: escuchar historias genera cambios químicos en el cuerpo que actúan como un alivio natural del dolor. Al aumentar la oxitocina, el niño se siente más relajado y feliz, lo que hace que su propia percep-

ción del dolor disminuya.

7. El Hospital Universitario Dexeus ha puesto en marcha la Biblioteca de los Sueños. ¿Qué tal acogida está teniendo?

Está siendo buena, un resultado que ya se preveía tras el éxito de su fase provisional. Este proyecto es vital porque responde a una de las necesidades más profundas de las familias: el deseo de sentirse útiles y conectadas con su hijo en un momento de gran vulnerabilidad. El funcionamiento es sencillo y cercano: los padres o hermanos pueden seleccionar los libros de la biblioteca y llevarlos a la cabecera del paciente. Así, la lectura permite transformar la habitación de la UCI -habitualmente un entorno frío y tecnológico- en un espacio mucho más humano y cálido, donde el vínculo familiar recupera su lugar central en el cuidado del niño.

8. ¿Qué tipos de libros encuentran las familias?

Hay una selección diversa que se adapta a cada necesidad y edad, desde libros ilustrados ideales para contar cuentos a los bebés hasta historias y tramas pensadas para adolescentes. Un pilar clave son los libros de biblioterapia, que actúan como herramientas para que los niños entiendan de forma sencilla su enfermedad, los cambios en su cuerpo o sus emociones. Además, la biblioteca incluye novelas para familiares, ya que ofrecerles lecturas que ellos también disfruten es una estrategia clave para reducir su propio estrés y facilitar momentos de calma y normalidad dentro del entorno hospitalario.

9. ¿Qué dos libros son los más demandados?

Aún no disponemos de un ranking de los libros más solicitados. Es un dato de gran interés que pensamos incluir en las encuestas de satisfacción que se hacen a las familias para conocer sus preferencias.

10. ¿Es bueno a un niño enfermo leerle sobre otros niños que estén malos también?

Sí, es muy beneficioso. La biblioterapia utiliza historias donde los personajes pasan por situaciones similares para que el niño pueda procesar sus propias emociones y preguntas en un espacio seguro. Al identificarse con los protagonistas de estas historias, los niños comprenden mejor su tratamiento y los cambios físicos que experimentan. Verse reflejados en otros que han pasado por situaciones similares les aporta tranquilidad, les ayuda a normalizar su experiencia y disminuye la angustia que puede generar la enfermedad.



La lectura en recién nacidos estimula la maduración de su cerebro»