serPadres
Ser Padres
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 77.551
Dif: 64.423
Cod: 187568818
Pagina: 40
Secc: OTROS Valor: 13.150,00 € Area (cm2): 536,5 Ocupac: 100 % Doc: 1/2 Autor: Por Carmen Tejedor Num. Lec: 257692

Leer también cura

El poder de una historia cuando un niño está hospitalizado

La voz de los padres puede convertirse en una inesperada aliada durante un ingreso hospitalario. Leer cuentos en voz alta favorece el neurodesarrollo de los bebés prematuros y, en los niños ingresados en cuidados intensivos, puede reducir el miedo, la ansiedad y hasta la percepción del dolor.

Por **Carmen Tejedor**

Un cuento antes de dormir es uno de esos rituales cotidianos cuyo valor solemos medir en abrazos, complicidad y recuerdos. Pero cuando la lectura entra en una UCI pediátrica o neonatal, adquiere otra dimensión. La evidencia científica recogida por el Hospital Universitari Dexeus de Barcelona muestra que la lectura compartida y, especialmente, la voz de los padres pueden producir efectos sobre el bienestar y el desarrollo de los niños hospitalizados. En los bebés prematuros, escuchar a su madre leer puede favorecer la maduración cerebral relacionada con el lenguaje. En niños mayores hospitalizados, las historias pueden contribuir a disminuir el estrés y la ansiedad. Y, para los padres, abrir un libro supone recuperar algo especialmente valioso cuando gran parte de los cuidados dependen de profesionales y máquinas: la posibilidad de hacer algo por su hijo que solo ellos pueden hacer con su propia voz.

Una voz conocida en un mundo desconocido

Las unidades de cuidados intensivos son espacios altamente tecnificados. Para un bebé prematuro, la voz de sus padres constituye un estímulo familiar en un entorno lleno de sonidos extraños; para un niño ingresado, una historia puede crear un pequeño refugio en mitad de una experiencia que produce incertidumbre y miedo.

Un ensayo clínico internacional publicado en 2025 observó que los bebés prematuros de entre 24 y 31 semanas de edad gestacional expuestos con mayor frecuencia a la voz materna leyendo cuentos mostraban una mayor maduración de las áreas cerebrales relacionadas con el lenguaje. Otros trabajos apuntan además a una mayor interacción verbal entre padres



Libros entre la UCI Neonatal y Pediátrica

El Hospital Universitari Dexeus de Barcelona ha creado la Biblioteca dels Somnis (Biblioteca de los Sueños), un espacio situado entre su UCI Neonatal y su UCI Pediátrica que nace con el objetivo de humanizar la estancia hospitalaria y proporcionar a las familias una herramienta para participar activamente en el cuidado de sus hijos.

No es una biblioteca pensada únicamente para los pequeños pacientes. Sus estanterías reúnen cuentos infantiles para los niños ingresados; libros para que madres y padres lean a los bebés prematuros; títulos destinados a los hermanos que acuden de visita y lecturas para los propios adultos. La editorial Cruïlla, a través de Fundación SM, ha donado libros adaptados a las distintas edades.

serPadres Ser Padres
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 77.551
Dif: 64.423
Cod: 187568818
Pagina: 41
Secc: OTROS Valor: 13.150,00 € Area (cm2): 538,3 Ocupac: 100 % Doc: 2/2 Autor: Por Carmen Tejedor Num. Lec: 257692



Proporcionar un libro a los padres es dotarlos de una herramienta de empoderamiento que solo ellos pueden ofrecer con su presencia y su voz

e hijos y a beneficios sobre capacidades auditivas y del habla durante los primeros meses de vida.

No hace falta que el bebé comprenda el argumento. Lo importante es el estímulo que supone escuchar una voz conocida, su ritmo, entonación y cadencia, y la interacción que se establece alrededor de la lectura.

Menos miedo y ansiedad

Los beneficios de escuchar historias no se limitan a los recién nacidos. En niños ingresados en una UCI pediátrica también se han observado efectos fisiológicos y emocionales. Según un estudio citado en la documentación y publicado en *PNAS*, 30 minutos escuchando historias aumentaron significativamente los niveles de oxitocina y redujeron los de cortisol. Los menores participantes manifestaron además menos dolor y describieron su experiencia hospitalaria de una manera más positiva.

Otros ensayos controlados aleatorizados de 2025 señalan que las técnicas de narración reducen la ansiedad y el miedo en niños de entre 7 y 12 años ingresados en cuidados intensivos y apuntan a un efecto mantenido en el tiempo.

Una historia no sustituye, por supuesto, a ningún tratamiento médico. Su valor está en complementar el cuidado atendiendo a una dimensión que también importa durante una hospitalización: cómo se siente el niño.

Volver a ser mamá y papá

El ingreso de un hijo en cuidados intensivos supone también un fuerte impacto emocional para los adultos. La documentación científica recogida por Dexeus señala niveles elevados de ansiedad, depresión, estrés traumático y sensación de pérdida de control entre los progenitores.

Uno de los principales factores de estrés es precisamente la alteración del papel parental. Los padres quieren cuidar, consolar y proteger, pero en una UCI muchas de esas funciones pasan inevitablemente a manos del equipo sanitario. Leer devuelve una pequeña parcela de ese papel.

"Con la creación de esta biblioteca en la UCI Neonatal y Pediátrica queremos ofrecer a las familias una herramienta real para conectar con sus hijos y devolverles su papel como cuidadores principales en un entorno donde suelen sentirse impotentes", explica la doctora Laia Vega, coordinadora del área de intensivos pediátricos y neonatales del Hospital Universitari Dexeus.

Un pedacito de casa

Leer juntos introduce además algo reconocible dentro de un entorno excepcional. Elegir un cuento, pasar las páginas o escuchar la voz de mamá o papá son gestos que podrían estar sucediendo cualquier noche en casa. Esa cotidianeidad ayuda a crear momentos de calma y conexión. También ofrece una alternativa al uso constante de dispositivos móviles y favorece periodos de atención compartida entre padres e hijos.

"Ya sea leyendo en voz alta a los neonatos para favorecer su desarrollo o compartiendo historias con los niños ingresados en la UCIP, proporcionamos a las familias una actividad parental concreta y significativa", señala la doctora Laia Vega.

La lectura se convierte así en una herramienta sencilla dentro de un concepto cada vez más presente en pediatría: humanizar el hospital sin renunciar a la tecnología ni a los avances médicos, incorporando también las necesidades emocionales del niño y de su familia.