

DÍA DEL LIBRO

Castilla-La
Mancha

23 ABRIL

2024

Creo que tengo mucha suerte de que uno de mis primeros recuerdos (Belmonte, 1987) sea leyendo. Les ahorro a ustedes hacer la cuenta de la vieja y les pongo en situación: yo tenía 5 añitos y estaba en clase de la señorita Pilar, en el aula de segundo de parvulitos de la escuela pública de Belmonte (Cuenca) y en pleno invierno. Lo de que era invierno lo tengo claro porque mi recuerdo está difuminado por esa luz que solo se percibe en los pueblos de La Mancha cuando el grajo vuela bajo. Aunque el relato ha empezado muy bucólico-pastoril, interrumpo la emoción para comentar que en mi pueblo al edificio lo llamaban popularmente "Las gorrineras".

Y allí estábamos, en "Las gorrineras", calculo que unos 50 chiquillos y chiquillas de Belmonte, con nuestros mocos y nuestros chándales de táctel propios de la época, dispuestos a abrir el libro por la página 37 y leer por turnos la historia de "La caja de Pandora". La señorita Pilar nos había mandado leer a cada niño un párrafo siguiendo el orden en el que estábamos sentados. Un orden que coincidía con el orden alfabético. Así, primero leería Érica Alcázar, después Belén Campos, luego Ana Belén Cuevas y... recuerdo que conté mentalmente el número de niños que quedaba hasta llegar hasta la "G" de "Marián García". ¡Demasiados niños! ¡Yo no podía esperar tanto tiempo para saber qué le pasaba a Pandora!

En un raptó de inusitada desobediencia decidí leer la historia por mi cuenta. Me enfasqué tanto en la lectura que cuando llegó mi turno yo debía andar a por uvas. Como con cinco años aún no teníamos picardía suficiente, ningún vecino tuvo a bien avisarme con un codazo de que era mi turno así que la señorita Pilar me regañó. Con toda la razón. Ahora que pienso detenidamente en aquello, no sé si mi primer recuerdo fue por lo que me dolió la regañina (por entonces yo aún era una niña buena y responsable) o por el placer que me provocó aquella lectura, una de las primeras lecturas en la que sentí (sin saberlo) que la dopamina se segregaba a chorros en mi corteza prefrontal.

Hoy, después de haber estudiado algo sobre neurociencia, sé que fue la dopamina, el neurotransmisor de la anticipación del placer, del deseo, quien me impulsó a desobedecer las normas de la profe y me animó a anticiparme leyendo mentalmente el texto para saber qué ocurría con Pandora. La dopamina me hizo querer saber más, aquí y ahora, sin poder esperar a la lectura oral, que lógicamente se realiza de manera más pausada. Fue quizá mi primera "dopamina de la buena".

Hoy agradezco que alguien (que "muchos alguienes") como la señorita Pilar, como Doña Angelines, como Don Miguel, como mis padres, como mi tía Mayte... me iniciaran en el placer de la lectura. Porque iniciar a los niños en la lectura placentera es uno de los mejores regalos que podemos hacerles. Existe numerosa evidencia científica de los beneficios para el cerebro de la lectura. Entre ellos, leer de manera regular mejora la función cognitiva, aumenta la memoria o estimula la creatividad. Con respecto a la salud mental, puede ayudarnos incluso a reducir el estrés.

Y esto no es todo. Según un estudio de la Universidad de Oxford, la lectura por placer (insisto, ¡por placer!) predice el éxito profesional. Según este estudio, los adolescentes a los que "hay que apagarles la luz de la mesita" porque no ven la hora de cerrar el libro, tienen más posibilidades de triunfar en su vida adulta. Y es que practicar kárate, aprender chino mandarín, o iniciar a nuestros hijos en la robótica es muy positivo... pero en este estudio ninguna actividad extraescolar tuvo un impacto tan significativo profesionalmente como la lectura.

En este 23 abril en el que la lectura es más protagonista que en cualquier día del año, regalemos libros, regalemos rosas... pero sobre todo, mi propuesta es que regalemos espacio y tiempo a los niños y adolescentes que tengamos cerca para que puedan disfrutar de la lectura, por el mero placer de leer. Quizá les ayudemos a ser más exitosos en el futuro, pero sin ninguna duda, a lo que les ayudaremos será a ser personas más completas, más abiertas, más empáticas y más libres. ¿Se puede regalar algo mejor?

¡Feliz día del libro 2024!

Marián García

