



Leído. Libros, revistas e Internet

Más libros y menos pantallas

Desmurget M. Más libros y menos pantallas. Cómo acabar con los cretinos digitales. Ediciones Península; 2024. ISBN: 978-84-1100-226-4

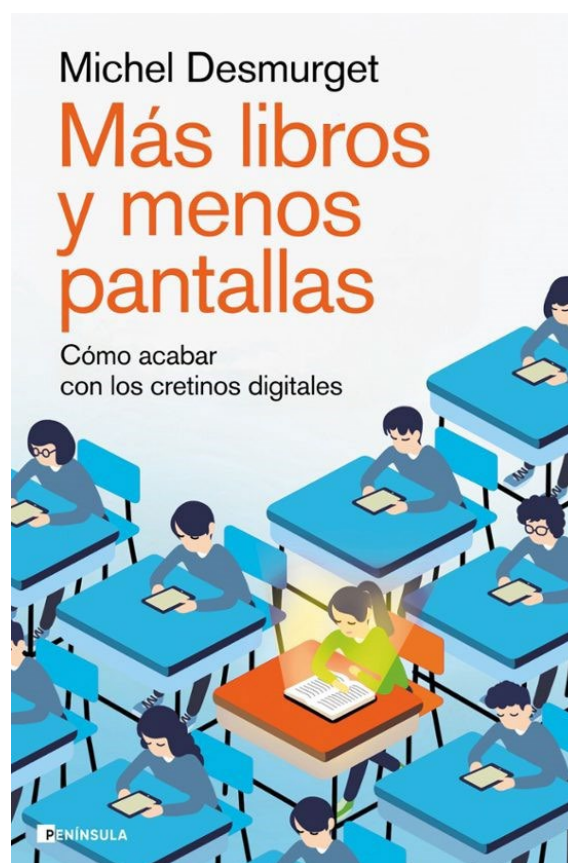
“Cientos de estudios demuestran que la lectura por placer tiene un impacto único en el aprendizaje cognitivo de los niños”.

“No hay herramienta más útil para el desarrollo cerebral que un libro. El libro construye al niño literalmente en su triple dimensión (intelectual, emocional y social)”.

“Los actores de la industria electrónica del ocio llevan a cabo intensas campañas de publicidad y presión para defender los ilusorios beneficios de sus productos para el cerebro de nuestros hijos”.

Después del conocido libro *La fábrica de cretinos digitales*, publicado en 2020, que nos abrió los ojos sobre el devastador impacto de las pantallas en el desarrollo cognitivo de los niños, sobre todo en los primeros años de vida, concluyendo que la sobreexposición de los más pequeños a las pantallas es un reto fundamental para la salud pública, su autor, Michel Desmurget, doctor en neurociencia y director de investigación en el Instituto Nacional de la Salud y la Investigación Médica de Francia, abre una puerta a la esperanza con este nuevo ensayo *Más libros y menos pantallas*, en el que analiza pormenorizadamente todos los beneficios que la lectura tiene para el desarrollo intelectual, emocional y social de los niños.

La exposición precoz a las pantallas afecta al neurodesarrollo de los más pequeños y a la capacidad de comprender, memorizar y razonar en edades posteriores. El tiempo consumido ante una pantalla es proporcional al empobrecimiento del lenguaje e influye también negativamente sobre las relaciones sociales y la capacidad de empatizar, aumenta el sedentarismo y sus consecuencias; además, es innegable la capacidad de las pantallas de crear adicción y todos los problemas que esta conlleva.



Frente a hechos documentados tan impactantes como que las capacidades cognitivas en las nuevas generaciones están experimentando el descenso más pronunciado que se haya producido nunca en la historia de la humanidad, que entre los dos y los 18 años un menor occidental pasa delante de una pantalla el tiempo equivalente a ¡30 cursos escolares!, tiempo que extrae del sueño, del juego, de las interacciones sociales, del deporte, de la lectura, y de otras actividades, y que ambos hechos están relacionados, el neurocientífico opina que el problema tiene solución limitando la exposición a las pantallas y volviendo a leer libros en papel.

El autor defiende que la lectura es necesaria para el desarrollo del lenguaje, ya que en los libros no solo hay más léxico que en el lenguaje oral, sino también más gramática, la sintaxis es mucho más compleja, las frases son más largas, hay más oraciones subordinadas y pasivas y hay muchas palabras que solo se emplean en el lenguaje escrito y que, por tanto, solo pueden aprenderse si se leen. Y defiende con argumentos la lectura de libros en papel, sin descartar la lectura en formato electrónico, aunque esto lo aconseja para edades mayores o para determinados contextos.

Opina que la pérdida de la posibilidad de leer trae como consecuencia la incapacidad de leer comprensivamente.

Esto no solo afecta al individuo, sino a toda la sociedad en conjunto y que la caída de los índices de lectura afecta a la democracia porque los libros nos enseñan a pensar de forma crítica y a alcanzar el conocimiento mínimo para entender el mundo y su historia, por lo que su ausencia convierte a los individuos en más manipulables.

Este libro dirigido a padres, maestros y cualquier persona implicada en la educación y la salud infantiles proporciona abundante y amena información, y da herramientas para promover el hábito de la lectura en niños y jóvenes con el objetivo de conseguir lectores eficientes para toda la vida.

Rosa Merino