

## **Leer es como hacer ejercicio.**

Milton R. Valtierra.

En algún momento le decía a alguna amistad que, cuando empecé a estudiar filosofía, pude notar cómo se me fue facilitando la lectura porque a mí no me agradaba leer.

Le comentaba que fue una fortuna que en los primeros semestres me fueran dejando lecturas relativamente ligeras o cortas y progresivamente encargaban más páginas, ya que con ello fui logrando desarrollar la costumbre por leer, la resistencia para leer por mucho más tiempo seguido sin dormirme o cansarme y a dejar de ver con temor una lectura con muchas páginas, etc.

Con ello recordé que el sentimiento era parecido a la ocasión en la que hice una rutina de ejercicio en secundaria, específicamente hacía lagartijas. Al principio sólo lograba hacer 30 seguidas y ya no podía más, pero el plan de la rutina era que cada día que hiciera ejercicio hiciera 1 lagartija más, lo que llevo a que, cuando dejé la rutina por ya no disponer de tanto tiempo libre, había llegado a 143 (no seguidas, sino totales).

Fue así que pensé que, cuando a un niño le pides que lea un libro completo, ha de sentirse igual que cuando le pides a una persona enclenque que levante 60 kg. La tarea la ven como algo imposible o extraordinariamente molesta y dolorosa, y que, si de verdad quisiéramos fomentar la lectura, lo que se podría intentar es, al igual que una rutina de ejercicio, comenzar con poco y progresivamente ir subiendo la intensidad. Aunque, al igual que al hacer ejercicio, podemos suponer que no muchas personas querrán trabajar tanto, no será tan fácil porque requerirá algo de constancia y resistencia, pues ambas actividades exigen algo de nuestra energía, aunque con ello podemos llegar a ser más sanos, tanto física como mentalmente con ambos casos.