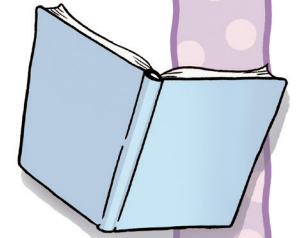




Chiquisaurios

Por insistir en no dormir



—Tristán, en cinco minutos será hora de acostarse —dijo el abuelo Diego asomando la cabeza por la puerta del cuarto de su nieto.

—¿Me tengo que ir a la cama ya? —preguntó el niño.

—Dormir te hace bien —le explicó el anciano—. Te mantiene saludable, te permite crecer y te da energía.

—¿Puedo leer un rato más?
—imploró el pequeño.

—¿Qué te parece si te cuento mejor lo que le ocurrió a Yago una vez que no descansó bien?

—De acuerdo —respondió Tristán guardando el libro y disponiéndose a escuchar a su abuelo.





—Mañana vamos de excursión a la montaña —anunció don Aniceto.

—¡Yupi! —corearon emocionados todos los alumnos.

—Es muy importante que esta noche todos descansen bien —dijo el profesor—. Partiremos temprano, y tienen que llenarse de energías para la caminata.

Cuando volvían a su casa, Yago y sus amigos fueron hablando de la excursión.

—¡Voy a pasarme toda la noche despierto! —exclamó Yago—. Así seré el primero que estará listo.

—¡Qué tontería! —dijo Pompita—. Si no duermes, mañana estarás muy cansado.

—¡Qué va! —contestó Yago—. Ya verás.

Aquella noche, cuando todos los dinosaurios se acostaron, Yago se esforzó por permanecer despierto. Se quedó leyendo todo el tiempo que pudo. Luego se paseó silenciosamente por la guarida mientras su familia dormía.





Tomó una merienda y se contó cuentos a sí mismo. Yago hasta intentó contar todas las estrellas del cielo, aunque siempre se confundía y tenía que volver a empezar.

«Les demostraré a mis amigos que puedo pasarme toda la noche despierto —se dijo—. ¡Mañana estaré estupendamente, y mejor preparado que ellos para la excursión!»

Al clarear, Yago saltó de la cama y se apresuró a alistar su equipo de senderismo.

—Buenos días, Yago —lo saludó su madre—. Tan temprano y ya estás despierto. ¿Dormiste bien?

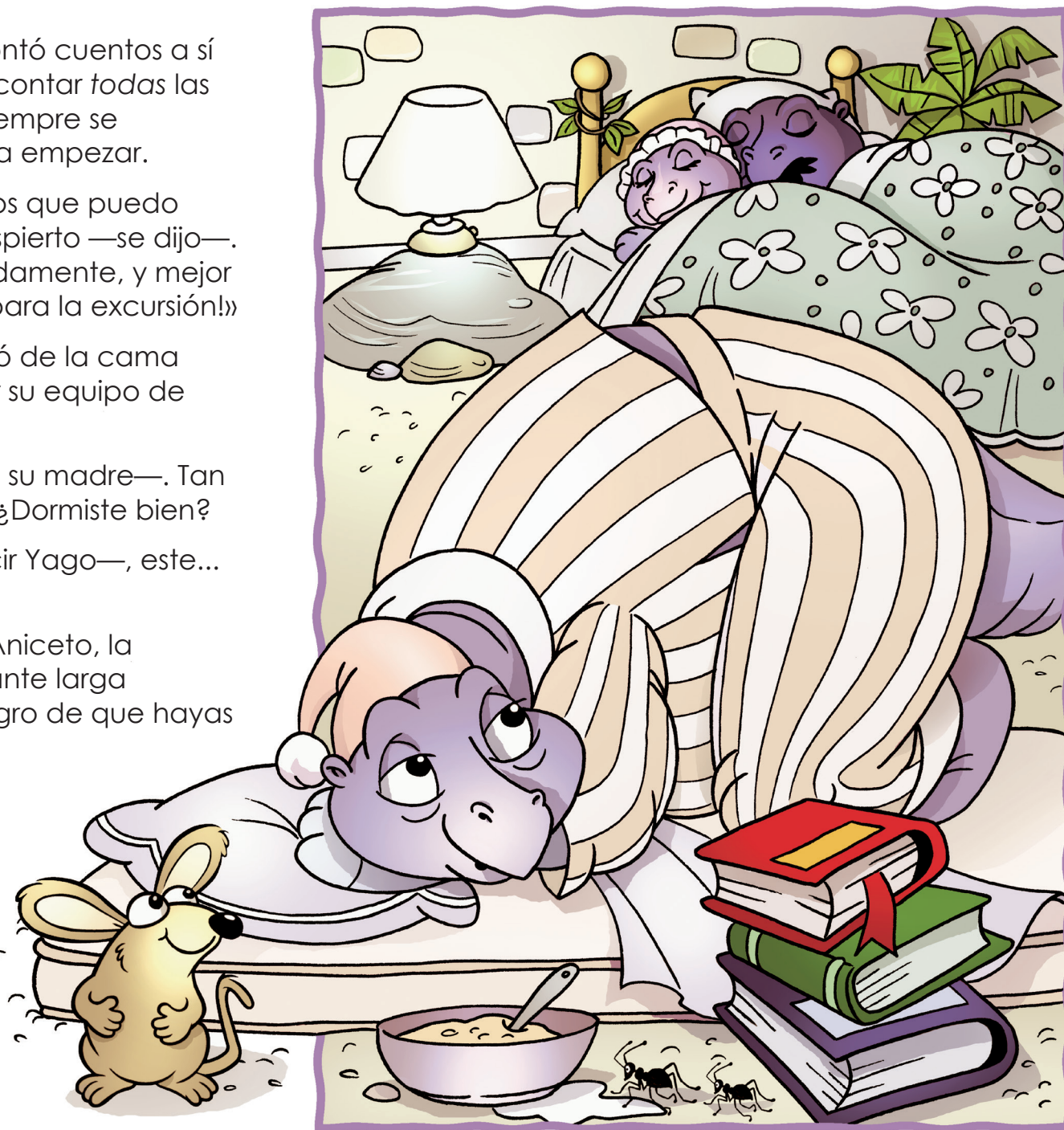
—Es que no... —comenzó a decir Yago—, este... sí, gracias.

—Por lo que nos ha dicho don Aniceto, la caminata de hoy va a ser bastante larga —comentó su madre—. Me alegro de que hayas descansado bien.

—Estaba listo antes que ustedes —se jactó Yago al ver a sus amigos—, ¡y me pasé toda la noche despierto!

—Te vas a cansar —sentenció Pompita.

—¡No creo! —respondió Yago.





Una vez reunidos los excursionistas, don Aniceto estableció algunas reglas y les recordó que debían permanecer con el grupo. Después de eso, partieron.

Al principio Yago iba a la cabeza. Sin embargo, con el transcurrir de la mañana comenzó a quedarse atrás. La senda fue poniéndose cada vez más empinada, y Yago con frecuencia bostezaba y se quedaba sin aliento.

—¿Te pasa algo? —le preguntó Pompita al ver que iba rezagado—. ¿Estás cansado?

—¡Para nada! —mintió Yago—. Me quedo atrás para ver mejor los árboles y fijarme en cosas que a los otros se les pasan por alto.

—Yo me alegro de haber dormido bien anoche, porque estoy llena de energías para esta caminata —dijo Pompita.

Yago no contestó. Sentía las piernas cada vez más pesadas. Mientras más subían, más frío tenía. Aunque se puso los dos suéteres que llevaba, no consiguió entrar en calor.



—¿Dónde está Yago? —preguntó don Aniceto al poco rato. Todos miraron hacia atrás. No se le veía por ninguna parte.

—Será mejor que lo busquemos —decidió don Aniceto—. ¡Espero que no se haya perdido!

Al cabo de unos minutos lo encontraron acurrucado al pie de un árbol grande. Estaba tiritando, y los ojos se le cerraban por el cansancio.

—Yago, ¿te encuentras bien? —preguntó el profesor.

Yago bostezó. El labio inferior le temblaba. Cuando trató de ponerse en pie, las piernas no le respondieron. Estaba exhausto, y no podía seguir.

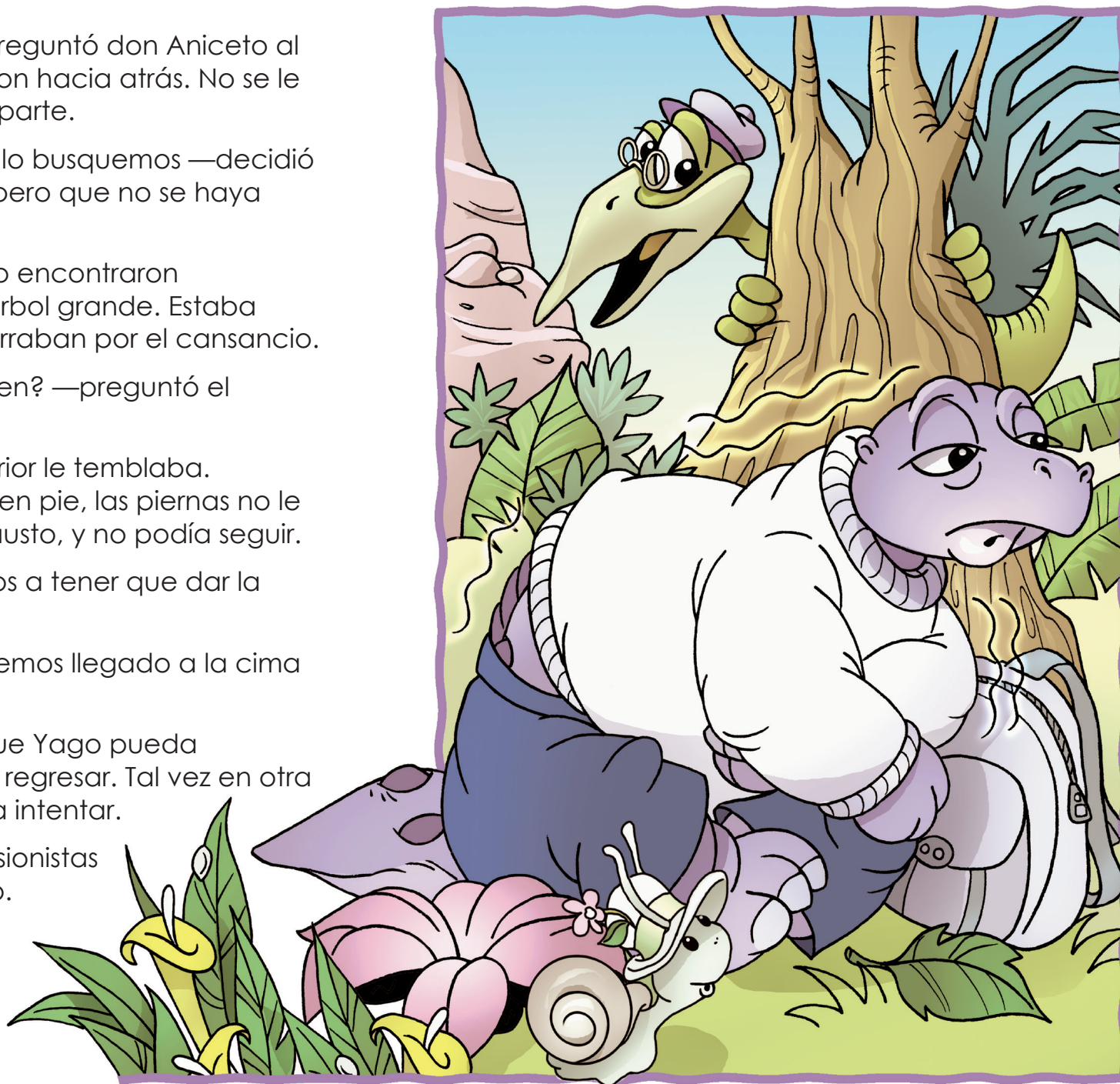
—Vaya, parece que vamos a tener que dar la vuelta —dijo don Aniceto.

—Pero, profesor, aún no hemos llegado a la cima —protestó Patricio.

—Ya lo sé. Pero no creo que Yago pueda continuar. Tendremos que regresar. Tal vez en otra oportunidad lo volvamos a intentar.

Decepcionados, los excursionistas emprendieron el descenso.

Don Aniceto tuvo que llevar a cuestas a Yago, pues estaba demasiado exhausto para caminar.





Yago tuvo que estar varios días en cama. Le dolía la cabeza, y se sentía mareado, cansado y resfriado.

—Creo que Patricio y Pompita están enojados conmigo —le confió una noche a su mamá cuando ella lo fue a ver a su habitación.

—¿Por qué? —preguntó ella.

—Porque les eché a perder la caminata. Verás, yo... te mentí cuando te dije que había dormido bien la noche anterior. En realidad me pasé toda la noche en vela. Pensé que así estaría mejor preparado para la excursión...

—Bueno, eso explica por qué terminaste tan cansado y te enfermaste —observó su madre—. A tu cuerpo le faltaron energías para caminar tanto, y para mantener tu temperatura normal.

—Lo siento mucho —reconoció Yago con lágrimas en los ojos—. Si hubiera sabido que iba a pasar esto, no me habría quedado toda la noche despierto. Habría dormido bien.





—Claro, pero a veces conviene seguir las instrucciones aunque no entiendas lo que te mandan hacer.

Cuando Yago se recuperó y volvió a ir al colegio, le pidió permiso a don Aniceto para dirigirse a toda la clase.

—Siento mucho que por culpa mía se tuviera que interrumpir la excursión antes de terminarla —comenzó diciendo—. Resulta que decidí no dormir la noche anterior porque pensé que así estaría mejor preparado. Pero me equivoqué. Terminé enfermándome, y por mi culpa nadie pudo llegar a la cima. También les pido perdón por no haber dicho la verdad.

—Gracias por pedir disculpas a toda la clase, Yago —dijo el profesor—. Te perdonamos. Estoy seguro de que cada uno podrá sacar una buena enseñanza de lo ocurrido.

Un par de semanas más tarde, don Aniceto anunció que iban a subir otra vez a la montaña. Les recordó a todos que descansarían bien.





Cuando Yago llegó a su casa, les dijo a sus padres que se quería acostar muy pronto a fin de estar fuerte y bien preparado para la excursión.

Al día siguiente se sentía lleno de energías. No se cansó en absoluto. El grupo llegó hasta la cima y regresó sin contratiempos.



—Si yo fuera a subir a una montaña, descansaría súper bien la noche anterior —dijo Tristán.

—Estupendo —respondió su abuelo—. Pero ¿sabes una cosa? Es importante que descanses bien todos los días.

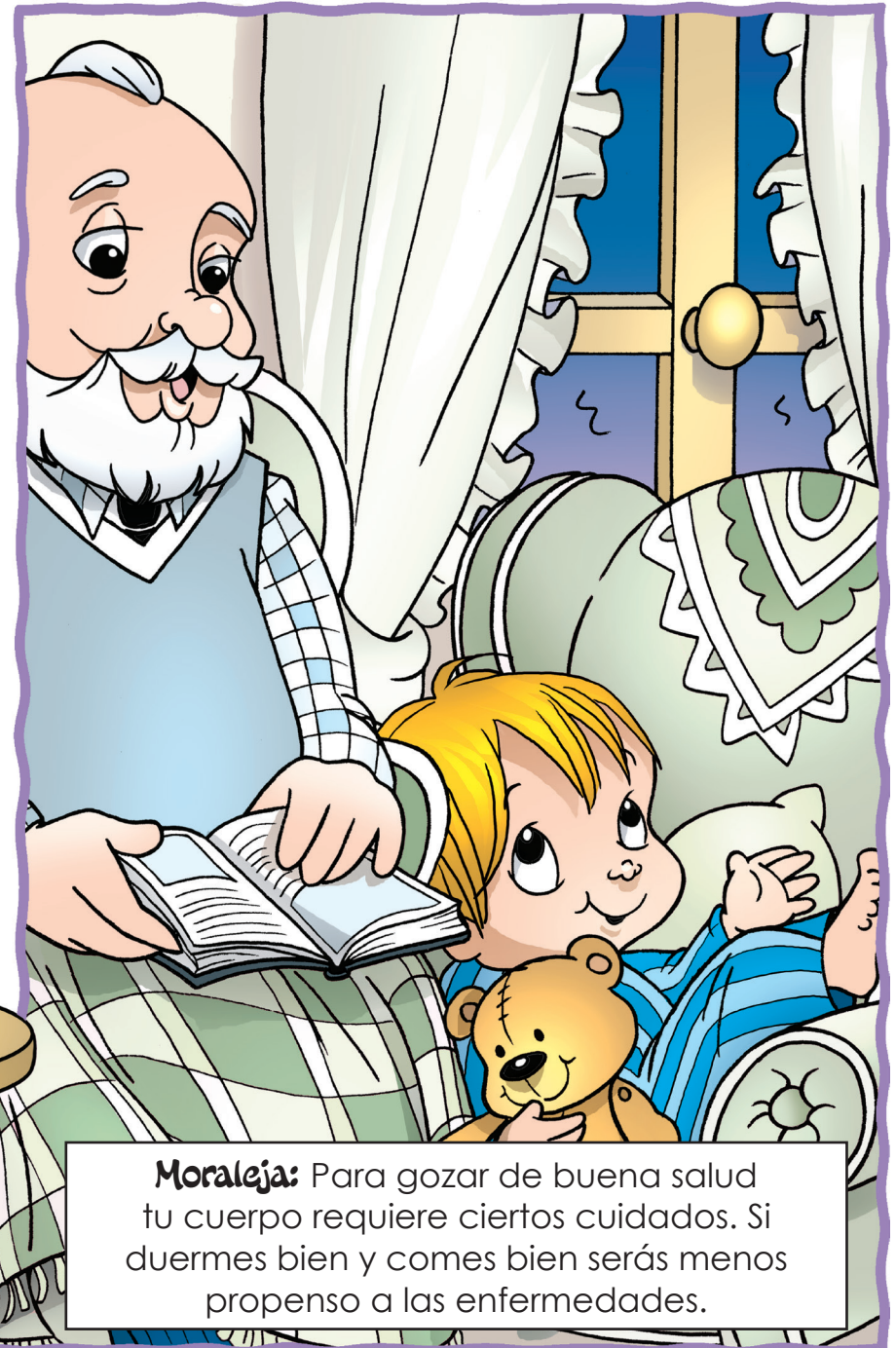
—¿Por qué?

—Porque mientras duermes tu cuerpo se fortalece —explicó el anciano—.

El sueño y el descanso te dan energías para el día siguiente. Si duermes poco, tu cuerpo se debilita, y es más fácil que te enfermes.

—No me gusta estar malito —dijo Tristán—, será mejor que me duerma.

—Muy buena idea.



Moraleja: Para gozar de buena salud tu cuerpo requiere ciertos cuidados. Si duermes bien y comes bien serás menos propenso a las enfermedades.