

El sueño mágico de Chopo

Cuando Chopo, el oso perezoso, nació, su familia notó algo extraordinario: cada vez que dormía, su sueño era tan profundo y reparador que dejaba una estela de luz en toda la casa. Tenía el don del sueño mágico.

Esa luz era juguetona, recorría todos los rincones y se colaba por todos los huequitos de las puertas y de las ventanas, haciéndose chiquita al atravesar, para luego salir al otro lado amplia y multicolor. Alegraba y daba paz a todos en la casa.

Sin embargo, un día, algo empezó a cambiar.

Si miro hacia el cielo, veo la luna y las estrellas. Me gusta mucho verlas, son muy lindas. ¡Intento alcanzarlas, pero no puedo!

Cada noche, mientras su papá esperaba a que se durmiera, Chopo se quedaba con un ojo abierto, mirando cómo la luna aparecía, a veces llena, a veces menguante y a veces creciente como una cuna. En las noches que no había luna, el turno era para las estrellas, le encantaba ver sus diferentes colores e intensidades.

Pero la falta de sueño del pequeño Chopo empezó a afectar a todos. El padre, hermanos y tíos de Chopo ya no descansaban igual y perdieron el ritmo de los días y de las noches, sin saber qué hacer ni cómo ayudarse entre ellos. A veces, por no haber dormido bien durante la noche, algunos miembros de la familia se quedaban dormidos mientras escalaban los árboles, cayendo al piso como plastas.

Sin embargo, lo más desconcertante para todos fue que la luz mágica empezó a verse cada vez menos, hasta que, una noche ya no apareció más.

Tenemos que buscar ayuda y no hay nadie mejor que la abuela búho - dijo un día una de las tías de Chopo. La abuela búho se demoró un poco, pero llegó al anochecer, después de haber despertado para comenzar su jornada.

Veamos, qué tenemos acá – dijo acercándose a Chopo, quien ya tenía la mirada fija en el cielo para no perderse el espectáculo de esa noche – Bueno, al parecer a este



oso no le está dando frío, ni hambre y tampoco tiene cólicos ni molestias. Lo que a este osito le está impidiendo dormir cuando toca, es que le gusta disfrutar viendo la luna y las estrellas en las noches. Tienen que saber que esto es normal, todos los bebés tienen ciclos irregulares de sueño, hasta que aprenden a regularlos. Y la familia juega un rol muy importante en ayudarles para que esto suceda.

La abuela búho explicó a la familia que todos los seres vivos necesitan tiempo de sueño reparador para crecer, desarrollarse y repararse. Para algunos animales nocturnos como ella, el descanso es en el día, pero para casi todos los demás, el momento para dormir es la noche. Les contó sobre los ciclos del sueño en cada edad de los niños y cómo sin un sueño adecuado, el don mágico de Chopo se debilitaría, afectando a todos alrededor.

La forma en como ustedes pueden ayudarle a Chopo es enseñarle que, cuando termina el día, la energía se va apagando y todo se va calmando. Para eso, sirven los rituales del sueño, pueden tratarse de baños con agua tibia, masajes en las patas o lectura de cuentos. Pero se me ocurre que lo que va a funcionar mejor en este caso es una canción de cuna, una que hable de la luna y de las estrellas, como esta:

(Abuela búho canta un pedazo de la canción)

Cuando la abuela búho terminó de cantar todos se dieron cuenta de que Chopo dormía profundamente y la luz juguetona empezaba, tímida, a aparecer nuevamente. A partir de esa noche, todos en la familia repitieron el rito, se turnaban para cantarle a Chopo mientras que él se dormía soñando con la luna y las estrellas, emanando su luz mágica.

FIN



GLOSARIO DE TÉRMINOS:

Estela: Señal o rastro que deja una cosa o un suceso.

Plasta: Cosa aplastada e informe.

Ciclos de sueño: Periodos de tiempo en los que tienen lugar las diferentes fases de nuestro sueño.

