

Reposo

Aun hay muchas cosas que los científicos no entienden sobre el sueño; pero sabemos que él **beneficia al funcionamiento neurológico y al cerebro**. Cuando dormimos poco, nuestro sistema inmunológico es afectado, y se expone a enfermedades oportunistas.

Los estudios indican que los niños necesitan unas 10 horas de sueño por noche. Los adolescentes entre 12 y 21 años, cerca de 9 horas, y los mayores de 22 años, entre 9 y 10 horas por noche.

Van Cauter dice: *“Los primeros síntomas de la falta de sueño es la disminución de la actividad, la capacidad de atención y, a menudo depresión.”* La fatiga, la eficacia, la concentración y el pensamiento claro y creativo, disminuyen. El poder de decisión y de juicio, queda afectado. La gente puede parecer indiferente, cansada, distraída, deprimida; más propensas a la negatividad y la ira.

La invitación de Jesús es oportuna: *“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma”* (Mateo 11:28,29).

¿Jesús nos invita a la pereza y a la inactividad cuando nos invita a descansar? ¡De ninguna manera! Él quiere que nuestros músculos espirituales aumenten y evitar que ellos se atrofien.

CARLOS ALBERTO ROSA DE OLIVEIRA - UCOB
