

## Un Tiempo para Descansar

---

Los beneficios de una buena noche de descanso son indiscutibles. Dormir bien es fundamental para la salud física y mental. El extenso tiempo que la gente pasa durmiendo consume un preciado tiempo de nuestra vida. Un sudamericano promedio pasa 23 años, 9 meses y 7 días de su vida dormido. ¡Son casi 24 años de sueño! Esto teniendo en cuenta ocho horas diarias de sueño y la expectativa de vida, que según el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE), para ese país, es de 71,3 años.

Si las noches no son suficientes para el descanso del cuerpo, estaríamos más expuestos a infecciones, depresión u otros problemas de salud. Para los que están mentalmente fatigados y nerviosos, debido al trabajo continuo; el descanso es esencial para la restauración de su salud. “No se debería pasar por alto la importancia de la regularidad de las horas para comer y dormir. Puesto que la obra de reparar el cuerpo se efectúa durante las horas de descanso, es esencial, especialmente, para los jóvenes, que el sueño sea metódico y abundante” (*La conducción del niño*, pág. 341).

Y es preciso también tener equilibrio en las horas de sueño: “Padres, la inactividad es la mayor maldición que puede caer sobre la juventud. No deben permitir que sus hijas permanezcan en cama, desperdiciando las preciosas horas de la mañana que Dios les concede para que las utilicen de la manera más provechosa y de las cuales le tendrán que dar cuenta” (*Consejos sobre la Salud*, p. 184).

---

ENVIADO POR UNOB

---