



El sueño de Noa

Noa tenía siete años y una imaginación llena de aventuras. Una noche se acostó rodeada de peluches, pero sus pensamientos no le permitían cerrar los ojos.

Respiró despacio e imaginó un bosque donde los árboles susurraban y las flores brillaban bajo la luna. Allí apareció Óscar, un búho de grandes ojos amables.

—Te acompañaré hasta el Valle de los Sueños —dijo.

Juntos avanzaron sobre árboles y arroyos que cantaban canciones de cuna. Óscar le explicó que cada estrella representaba una historia que alguien estaba soñando.

En una pradera encontraron un lago tranquilo que reflejaba la luna. Noa se sentó en la orilla y observó en el agua viajes, criaturas fantásticas y tesoros escondidos.

Mientras miraba, sus hombros se relajaron y su respiración se hizo más lenta.

—Los sueños te esperan, pero no tienes que perseguirlos —susurró Óscar—. Llegan cuando das descanso a tu cuerpo.



Noa cerró los ojos y el bosque se desvaneció suavemente. Volvió a sentirse en su cama, tranquila y protegida.

Desde entonces, cuando le costaba dormir, respiraba con calma y recordaba el camino hacia aquel lago.

Enseñanza del cuento

Una rutina tranquila, la respiración pausada y la imaginación pueden ayudarnos a preparar el cuerpo y la mente para descansar.