



No somos vampiros



Imagínate por un momento que fuésemos “niños vampiros” y viviéramos de noche. Así no importaría que se hubiesen acabado las vacaciones. En lugar de irnos a la cama pronto ocurriría todo lo contrario.

Desayunaríamos al oscurecer, iríamos al cole, a las extraescolares y a los parques a la luz de la luna. Haríamos los deberes y nos meteríamos en la cama al amanecer. Sería otro horario, pero ¿está

nuestro cuerpo preparado para este cambio?

Nuestro oído no es tan perceptivo como el de los vampiros para orientarse a oscuras y nos chocaríamos con todo. Tampoco nuestros

ojos están adaptados para ver de noche como los de los felinos. Nuestro cuerpo necesita una exposición normal a la luz del sol para producir vitamina D

para que nuestros huesos y músculos estén fuertes.

Será por eso que los zombies de los dibujos son feísimos, con los ojos morados y rojos, ojeras, tan pálidos y caminan como robots.

Además, si viviéramos de noche habría que iluminarlo todo a tope. Esto perjudicaría mucho más la naturaleza por el gasto enorme de energía que significa la luz artificial.

Al final, lo mejor es organizarnos la vida como niños saludables.

Es preferible acostumbrarnos a coger el ritmo del cole: disfrutar de la luz del sol, aprender y jugar de día, hacer los deberes y cenar pronto para no trasnochar. Esto es importante porque, aparte del mal humor de los padres y no concentrarnos en el cole, ¡podemos acabar como zombies!

