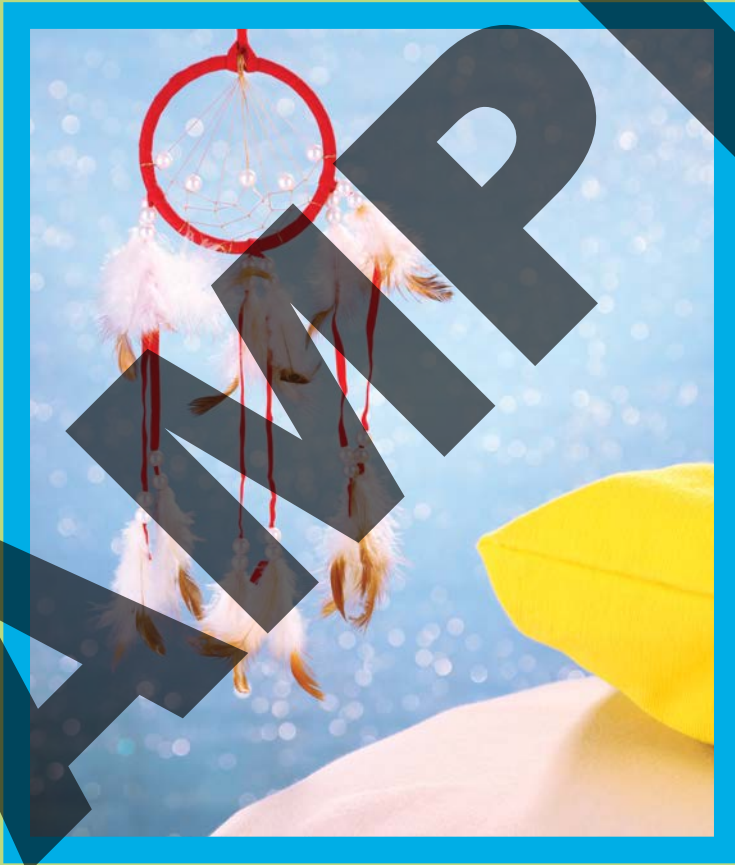


# Otra vez sin poder dormir



Texto y fotos por Nuria Ceballos Rodríguez

Otra vez sin poder dormir

© 2016 Pacific Learning

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, taping or any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Photos on cover, pages 1, 27 © Africa Studio/Shutterstock.com, Photo on page 3 © AXL/Shutterstock.com, Photo on page 13 © Evgeny Atamanenko/Shutterstock.com, Photo on page 15 © All About Space/Shutterstock.com, Photo on page 23 © Photographee.eu/Shutterstock.com.

Published in the United States of America by:

Pacific Learning  
6262 Katella Avenue  
Cypress, CA 90630  
[www.pacificlearning.com](http://www.pacificlearning.com)

ISBN: 978-1-61391-572-1  
PL-7815SP

# Otra vez sin poder dormir



Texto y fotos por Nuria Ceballos Rodríguez

# Contenido

Introducción . . . . .	3
En la escuela . . . . .	4-8
En la clase de natación . . . . .	9-11
En la clase de danza . . . . .	12-15
En la clase de guitarra . . . . .	16-19
Con los vecinos. . . . .	20-23
El consejo de sus padres: el atrapasueños. . . . .	24-31
Glosario . . . . .	32



## Introducción

Como cada mañana Irene se levantó de su

cama, pero en esta ocasión se despertó muy cansada. Otra vez sin poder dormir... <<¿Qué tendría que hacer para poder descansar durante las noches?>>, pensó para sí misma. Decidida a no perder su día, agarró su mochila y se fue a la escuela. Allí intentó trabajar duro pero el cansancio no le dejaba rendir.

Tras un largo día en la escuela, Irene volvió a casa para poder hacer su tarea y recostarse para estar descansada para el día siguiente. Ojalá que esta noche sí pudiese dormir...

## **En la escuela**

Era martes e Irene ya estaba despierta. Sin embargo, todavía su alarma no había sonado. Otra vez sin poder dormir... Irene se puso su uniforme y se despidió de sus padres. Llegó a la escuela y sus compañeros Adrián y Cristina le preguntaron:

—¿Qué te pasa Irene? Ayer estuviste muy gruñona y hoy otra vez estás igual.



Irene miró a sus compañeros y les dijo:  
—Es que tengo tremendas pesadillas durante la noche que no me dejan dormir y no sé qué hacer.

Entonces, Adrián le dijo:  
—¡Ya sé lo que puedes hacer! Mi madre me dijo una vez que sí tenía pesadillas tenía que contar ovejas hasta llegar a 100. ¿Alguna vez lo has probado?

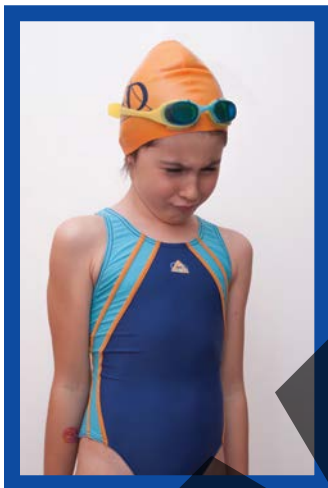
Esa noche cuando Irene despertó de una pesadilla, comenzó a contar y contar y contar ovejas, pero no se podía dormir ni su pesadilla la dejaba tranquila por lo que a la mañana siguiente volvió con el mismo estado de ánimo triste y gruñona.





Ese día fue Cristina quien le dijo:  
—No te preocupes Irene, yo tengo la solución perfecta. Le pregunté a mi padre y me dijo que si tienes una pesadilla, lo que tienes que hacer es concentrarte en un sueño precioso.

Esa noche, Irene volvió a tener una pesadilla y, ¿qué hizo? Comenzó a concentrarse en ese sueño que a ella le encantaba. Pero nada, nada de nada, otra vez sin poder dormir.



## **En la clase de natación**

Enojada, Irene se levantó al día siguiente y encima tenía natación.

¿Qué iba a hacer? No podía dormir ni en la escuela ni en natación,

porque ella tenía que rendir. ¿Qué podría hacer en esta ocasión? Pues nada. Irene

intentó trabajar duro en la escuela y cuando

llegó a clase de natación, sus compañeros

Andrea, Rafael y Laura la miraron y le

dijeron:

—¿Qué te pasa, Irene? Tienes una cara muy extraña—. A lo que Irene rápido respondió:

—Lo que me pasa es que no puedo dormir. Todas las noches aparece una pesadilla en mi mente y no la puedo dejar ir—.

Andrea, Rafael y Laura pensaron y pensaron: <<¿Qué podrían hacer para ayudar a su compañera Irene?>>

Entonces todos dijeron a la vez:

—Un té. Te puedes tomar uno antes de ir a la cama y seguro que vas a dormir toda la noche. Esa noche Irene les pidió a sus padres que por favor le dieran una taza de té. Sus padres la miraron con cara extraña, <<¡Qué



raro!>>, pensaron. Generalmente, Irene no tomaba esas cosas, pero como la veían últimamente un poco rara. Se lo hicieron para ver si así cambiaba un poco su actitud.

## **En la clase de danza**

Absolutamente nada cambió. Irene se quedó otra vez sin poder dormir. Y, entonces pensó, <<¿Qué haré ahora? Hoy me toca danza>>. En ese momento, confío en que probablemente sus compañeras de danza la pudieran ayudar. Isabel y Clara la escucharon atentamente y le propusieron que hiciera ejercicio antes de irse a la cama, porque ellas lo hacían todos los noches y



así repasaban lo que habían aprendido ese día en danza.

Sin embargo, no funcionó. Aunque Irene estuvo haciendo los ejercicios de danza durante tres cuartos de hora, no consiguió poder descansar durante la noche.

Cada día sus ojeras iban creciendo y creciendo y debajo de sus ojos se había formado un área morada permanente. ¡Ya no podía más! Pues, se había quedado otra vez sin poder dormir.





## En la clase de guitarra

Cuando Ernesto y Francisco vieron a Irene en la clase de guitarra le dijeron, —¿Qué te pasa, Irene? Ya nos han dicho otros compañeros de la escuela que tienes un problema, ¿qué problema es?

Irene respondió:

—No puedo dormir, no puedo descansar, ¿qué voy a hacer?. Ernesto y Francisco miraron fijamente a Irene y le dijeron:

—No te preocupes, vamos a preguntar al maestro, el señor Rodríguez.



El señor Rodríguez, cuando escuchó la historia de Irene, le dijo que una posible solución era que tomará un baño de espuma antes de irse a la cama con sales y agua caliente y que se relajara tranquilamente con música de fondo. Sin embargo, esa noche se quedó otra vez sin poder dormir.

SAMPLE



## **Con mis vecinos**

Llegó el fin de semana. Irene fue a sacar a su perro Trufo a dar un paseo y se encontró con sus vecinos Teresa, Plácido y Alejandro. Alejandro se acercó a tocar a Trufo y le preguntó a Irene:

—¿Qué te pasa que estás tan triste? A lo que Irene contestó:

—Otra vez me he quedado sin poder dormir por culpa de una tremenda pesadilla,



no sé qué puedo hacer.

—No te preocupes, Irene, yo tengo la respuesta perfecta. Lo que debes hacer es leer un cuento antes de irte a la cama. Eso es lo que hago yo todas las noches y me funciona perfectamente.

Esa misma noche, Irene siguió el consejo de Alejandro, pero no funcionó. Pues, se quedó otra vez sin poder dormir.





## **El consejo de sus padres: el atrapasueños**

Ya no sabía qué hacer, estaba tan cansada que se puso a llorar y llorar. Ni siquiera sus mascotas, Nube ni Trufo, la hicieron sonreír. Entonces sus padres, Ángela y Ángel, se acercaron a su habitación y le dijeron:

—¿Qué te ocurre Irene? Te hemos estado escuchando llorar durante un buen rato. ¿Nos quieres contar qué es lo que te pasa?



–Es que no puedo dormir y he seguido los consejos de todo el mundo: contar ovejas, concentrarme en un sueño precioso, tomar té, hacer ejercicio, tomar un baño con música, leer un cuento...

Su padre se acercó y le dijo:

–De todo el mundo no, porque a nosotros no nos has preguntado, por lo que no has podido seguir nuestro consejo.



Y a continuación su madre le comentó que existía un objeto que se llama *el atrapasueños*. *El atrapasueños* se colocaba encima de tu cama cuando te ibas a dormir. Después, le explicó el funcionamiento del *atrapasueños* que consistía en que los sueños suben por sus plumas. Una vez que están en la telaraña del *atrapasueños*, los sueños buenos bajarán otra vez por las plumas, pero las pesadillas se quedarán atrapadas y no volverán a tu mente.



Su mamá, tras terminar la descripción, le preguntó:

—¿Quieres que lo probemos esta noche?

Irene, muy emocionada, dijo que sí y esa misma noche puso el *atrapasueños* que tenían sus padres de cuando eran pequeños, en la cabecera de su cama.

Al día siguiente, Irene saltó de la cama y salió corriendo por la casa.



¡Por fin había dormido la noche entera!

Y gritó emocionada:

—¡Estoy muy contenta! ¡He logrado dormir toda la noche! Muchas gracias por el atrapasueños hoy. Se lo voy a contar a todo el mundo y así si alguien tiene una pesadilla, podrá saber lo que puede utilizar para que no vuelva a ocurrir lo que a mí me ha sucedido.

# Glosario

**atrapasueños:** objeto que sirve para evitar las pesadillas

**fijamente:** atentamente

**gruñona:** cuando una persona se queja mucho

**pesadilla:** sueño angustioso y que puede dar miedo

**rendir:** trabajar mucho

**repasar:** estudiar de nuevo lo aprendido

Nivel de intervención: 40  
Nivel de lectura: Q  
Número de palabras: 1,239

Género: Literario  
Estructura del texto: Narración

Palabras importantes:

ánimo	pesadilla
atrapasueños	rendir
fijamente	repasar
gruñona	

Nivel de intervención: 40

Nivel de lectura: Q



ISBN: 978-1-61391-572-1

90000



9 781613 915721

PL 7815SP



[www.pacificlearning.com](http://www.pacificlearning.com)