

¿QUÉ HACE UNA RANA CUANDO LA PONEMOS EN AGUA HIRVIENDO?



¿Qué hace una rana si la ponemos en agua hirviendo?

Obviamente salta fuera. En el mismo instante que toque el agua hirviendo y se dé cuenta del peligro, saltará.

¿Qué hará la rana si la ponemos en agua tibia, y poco a poco vamos subiendo la temperatura hasta que empiece a hervir?

La rana se quedará allí hasta acabar cocinada! Se irá adaptando y se irá acomodando al cambio lento de temperatura, y no reconocerá la señal de alarma que le indica que salte fuera.

A veces hacemos lo mismo con nuestra salud! Cuando perdemos nuestro nivel óptimo de salud, lo que es normalmente un proceso gradual, no nos damos cuenta de ello hasta que nos enfrentamos a la crisis.

La moraleja de este cuento no es acabar convirtiéndonos en una rana hervida! Sino, desarrollar hábitos simples y saludables que se consiguen con regularidad y constancia, en vez de sólo prestarles atención cuando estemos delante de una crisis.