

POEMAS DE BOLETÍN

5º

5º

En un gran barco
yo viajaba por el mar,
el mar era sereno
y avancé sin novedad.
Mas llegaron las tormentas
con fuerza de dragón
y movieron nuestro barco
con todo su vigor.
El barco parecía
que se iba a desarmar,
pero yo segura estaba
de que podía soportar.
Sin dudar por un instante
sujeté fuerte el timón
hasta que la tormenta
se desvaneció.

Pasión Waldorf

5º

Un caballo salvaje
debía de domar
para que me acompañara
a la cima conquistar.
Lentamente me acerqué
lo miré y le conversé
cada día lo cuidé
aunque arisco siempre fue.
Pasó el tiempo y lo ensillé
y de a poco lo monté
con paciencia y con amor
él mi amigo se volvió.
Como tiene tanta fuerza
y le gusta galopar
con la riendas yo lo llevo
hasta la cima encontrar.

Pasión Waldorf

5º

Mira el bambú
como silencioso crece,
con gran flexibilidad
para no romperse
y con gran fortaleza
para sostenerse.
Cuando el viento suave
lo invita a jugar
él se balancea
de aquí para allá.
Y si viene una tormenta
y lo quiere derribar,
él esta seguro que
la puede soportar,
pues firmeza tiene
y gran flexibilidad,
que le permite moverse
sin su tallo quebrar.

Pasión Waldorf

5º

El agua fluye del manantial
y corre abriendo surcos
para el mar alcanzar.
Agua cristalina
corre sin cesar
venciendo los obstáculos
que te puedas encontrar.
Y salta lo más lejos
que puedas llegar
y así cataratas hermosas
y fuertes formarás.

Pasión Waldorf

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/tag/ritmo/>

5º

Cuando el cielo contemplo
me permite vivenciar
lo grande y lo pequeño
de la bóveda celestial.
El cielo estrellado
con toda su majestuosidad
me llena de alegría
y de respeto por la inmensidad.

Pasión Waldorf

5º

Yo miro el mundo
en el que el cálido sol
me ilumina y me da calor.
Mi alma luminosa
me llena de valor
para recorrer el sendero
con confianza y decisión.

Pasión Waldorf

5º

Una estrella guía mis pasos
e ilumina mi corazón.
Luz que cada día
me llena de alegría.
Luz que me acompaña
y me da protección.
Luz que irradia siempre
seguridad y valor.

Pasión Waldorf

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/tag/ritmo/>

5º

En medio de la noche
en plena oscuridad
aparece la luna
y nos da claridad.
En mi camino brilla
con claro resplandor
la estrella que me guía
y me da fuerza y valor.

Pasión Waldorf

5º

Un pequeño pajarito
miraba y disfrutaba
como los demás volaban.
Poco a poco se llenó
de confianza y de valor.
Primero voló un poquito
y esto lo entusiasmó
así que emprendió su vuelo
y la cima conquistó.

Pasión Waldorf

POEMAS DE BOLETÍN

5º

5º

Como el **agua** de tormenta
Que llega tras el calor
Parece que te alimenta
Con su frescor y su olor.

Agua pura y cristalina
Alimenta el corazón
Nutre tierra y animales,
Bien que del cielo cayó.

Gema Lázaro

5º

Si algún día en tu camino
Con **roca** has de tropezar
Piensa bien, pues el destino
La ha podido colocar.

Y puesta bajo tus pies
Si la sabes observar,
Puede que de su interior
Resplandores brotarán.

Gema Lázaro

5º

Si debajo del gran **árbol**
Te cobijas y proteges
Búscalos paso tras paso
Sigue el camino, ¡no ceses!

Siempre será tu refugio
Siempre te acompañará
Siempre que lo necesites,
Podrás volverlo a encontrar.

Gema Lázaro

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/tag/ritmo/>

5º

La semilla cae en la tierra
Tierra fértil, con amor.
Pronto las raíces brotan
La planta buscará el sol.

Estación tras estación
El gran árbol surgirá
Si miras con atención.
Sus frutos te brindará.

Gema Lázaro

5º

Como un joven **cervatillo**,
Inseguro, que al nacer
Sus patas no le sostienen,
Tiene mucho que aprender.

Se convertirá en el gran ciervo,
Grácil, esbelto y muy bello.
Cornamenta prodigiosa,
Completa la estampa hermosa.

Gema Lázaro

5º

El ratón trabajador
Busca refugio y comida
Es pequeño, aunque veloz
Se busca muy bien la vida.

Y además de trabajar
También le gusta jugar.
De piel suave y sedoso,
Es un animal hermoso.

Gema Lázaro

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/tag/ritmo/>

5º

La ranita saltarina
Croa y parece que trina
Salta al agua y se zambulle
Y si es necesario; huye.
Su alegría se contagia
Como por arte de magia.

Gema Lázaro

5º

En el mar profundo
Escondido y al acecho
A momentos observando
Y a ratitos satisfecho.

Con sus ocho patas
Que veloz le impulsan
El pulpo presto aparece
Y rápido se camufla.

Gema Lázaro

5º

El vuelo ligero
De alegre color
Es **la mariposa**
Que me brinda amor.

Yo corro tras ella
Brincando y saltando
Parece una estrella
Que me está mirando.

Gema Lázaro

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/tag/ritmo/>

5º

Con un vuelo magistral
Movida por las corrientes
El águila es la rapaz
Que observa campos y gentes.

De visión tan prodigiosa,
Con destreza sin igual,
Cuando fija su objetivo
Firme y segura se irá.

Gema Lázaro

5º

Un pajarito sencillo
En la rama observarás
De su apariencia y postura
Nada te sorprenderá.

Más cuando el pájaro cante
Con un trino sin igual
Todo humilde caminante
Fascinado escuchará.

Gema Lázaro

5º

Con un tronco retorcido
Y con raíces extensas
La copa gris del ***olivo***
Cubre las llanuras densas.

El fruto pequeño y duro
Pronto se transformará
En el líquido preciado
De beneficio sin par.

Gema Lázaro

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/tag/ritmo/>

5º

El amigo inseparable
Cual tesoro bien guardado
Si te agarra de la mano
Querrás quedarte a su lado.

Con él bien puedes reír
Y hasta podrías llorar
A su lado el porvenir
Con templanza afrontarás.

Gema Lázaro

5º

En la noche de verano
Bajo la bóveda celeste,
Mirando luces de astros
La brillante luz sorprende.

Genera excitación
Y la sonrisa aparece.
Puedes pedir tu deseo,
A ver si se te concede.

Gema Lázaro

5º

El anciano lee en sus libros
Lo que queda por venir
Posee gran sabiduría
En su forma de vivir.

Es amable y sonriente
Además, con don de gentes.
Si necesitas su ayuda
Te la ofrecerá sin duda.

Gema Lázaro

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/tag/ritmo/>

5º

Sabia por naturaleza
Sabe remedios y curas
Si ve que lo necesitas
El bienestar te procura.

Recolectando las hierbas,
Preparando los ungüentos.
Si se dispone a curar
Te recordará a los cuentos.

Gema Lázaro

5º

Es **caminante** incansable
Es valiente y animoso
Sabe a dónde se dirige
Y hacia allá se va dichoso.

A veces en el camino
Encontrará desventuras
Pero con maña y valor
Parecerán travesuras.

Gema Lázaro

5º

Capitán que marca el rumbo.
Ya sea babor o estribor
Bien sabe que en el camino
Va con tripulación.

Puede escapar de tormenta
Puede disfrutar del sol
Tiene claro su destino
No le faltará el valor.

Gema Lázaro

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/tag/ritmo/>

5º

Ser de Luz
Reina del sol
Trabajadora esencial
El fruto de sus esfuerzos
En miel se transformará.

Y es por su vuelo constante
Y es por su actividad
Que la primavera llega
Y todo florecerá.

Gema Lázaro

5º

Con su ***espada poderosa***
El joven caminará
Forjada en lugar divino,
Siempre le protegerá.

Aún creyendo en su poder
Siempre trabaja y confía
Y todo su buen hacer
Le reportará alegría.

Gema Lázaro

5º

En el verde prado
En primavera temprano,
Todo lo tiñen de rojo
Y has de tener cuidado
Pues sus pétalos suaves
Y su cuerpo delicado
Muestran belleza sin par
Pero igual que vienen, van.

Gema Lázaro

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/tag/ritmo/>

5º

Es como la brisa fresca
Es como correr en la hierba,
Es un soplo de esperanza
Algo nuevo que comienza.

Es cerrar y poder abrir
Es saltar bien sin mirar.
Es un abrazo sin fin
Es disfrutar junto a ti.

Gema Lázaro

5º

Si miras al firmamento
Y no tienes ojo atento,
Pensarás que es una estrella,
No repararás en ella.

Pero con vista entrenada,
Distingues la titilada.
Y verás que más que estrella
Es un hermoso planeta.

Gema Lázaro

5º

Un piano sin las manos,
Una trompeta sin aire.
Cuando sientas el impulso
Añadirás lo que falte.

La música te llevará
Allá donde el sol habita.
Tú sentirás el compás
Y brindarás tu alegría.

Gema Lázaro

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/tag/ritmo/>

5º

Con su trazo firme,
Con mano segura
Con un pie tras otro
semejando una costura.

Es la inspiración
Con lo que ella crea
Cual si fuese un don
Con ella todo moldea.

Gema Lázaro

POEMAS DE BOLETÍN

5º

Uno de los muchos RECURSOS de la **Pedagogía Waldorf** es la dicción con recitación de **poemas** en grupos e individualmente.

Los **poemas de boletín** son aquéllos que el maestro compone de manera exclusiva para cada uno de sus alumnos; es decir, **su finalidad** es terapéutica. Aunque esta faceta se tratará en un tema aparte, conviene mencionar que estos poemas “actúan” indirectamente sobre el Niño; a través de una IMAGEN y, por supuesto, lejos de cualquier indicio moralista o de moraleja directa. Por tratarse de una imagen, Niño no sabe que el poema se refiere a él, por tanto “lo que sucede” en el poema le sucede, por ejemplo, *al volcán que explota, a la semilla que es pequeña, pero..., al jinete que domina su caballo, etc., etc.*

Vemos entonces que la secuencia de la imagen siempre implica o lleva a un CAMBIO de “los puntos frágiles” del alumno.

El mero hecho de aprenderlo y recitarlo despacio, pronunciándolo bien, el mismo día de la semana (día del nacimiento), con fuerza y delante de la clase, ayuda a que sus “frutos” sean todavía mayores.

Siempre me propuse que casi todos los poemas, compuestos para un gran número de alumnos, cumpliesen en su estructura con “el principio de las tres **RRR**”:

Rima ABAB, AABB, etc.

Real (no fantasioso)

Ritmo (la versificación española se basa en dos elementos esenciales:

el número de sílabas y el acento. El nº de sílabas de un verso español se cuenta por el nº de sílabas gramaticales que tenga atendiendo a sus distintas leyes)

Los temas de estos poemas se inspiran principalmente de **la naturaleza exterior e interior del ser humano**.

También de **contenidos** trabajados en los periodos lectivos del **curso anterior**.

O son poemas de **estación**.

Poemas de la Naturaleza exterior e interior (5º-6º Curso)	2
Poemas de contenidos del curso anterior: (4º Mitología/Zoología/Gramática)	18
Poemas con ritmos griegos	33

POEMAS DE LA NATURALEZA EXTERIOR E INTERIOR

5º

Versión 1

Un barco que navega sin suficiente carga
se moverá al vaivén cual si fuera una tabla,
con peligro de choque y de hundirse en el fondo...
tan pronto como el viento, con su potente sopro
mueva el mar.

Sólo aquel barco, bien calado, robusto,
construido con troncos de fuerte roble, o de fundido hierro, y con el peso justo,
podrá defenderse de cualquier vendaval.
Si su velamen recio resiste al rudo viento
y **un capitán** bien firme lo gobierna cabal...
tendrá los requisitos para arribar a puerto
con éxito y puntual.

Vicente García S.

5º

Versión 2

Un barco que navega sin suficiente carga
lo moverán las olas cual si fuera una tabla,
con peligro de choque y de hundirse en el fondo...
tan pronto como el viento, con su terrible sopro
mueva el mar.

**Sólo aquel barco que se posa en las aguas
con capitán seguro, atento, firme y fiel**
podrá arribar a puerto si peligro de nada,
con júbilo y muy bien.

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Quisiera **subir la alta montaña**,
subir muy veloz, sin parar quisiera,
corriendo, sin pausa, pronto yo estuviera
arriba en la cumbre, mostrando esta hazaña.

Cual flecha me lanzo, sin senda buscar,
cansado, mis pasos se pierden, yo caigo,
rendido y sin fuerzas ya no hay respirar.
Me siento, tranquilo, pensando primero,
yo siento que debo buscar un sendero...
que guíe mis pasos, me haga advertir
toda la belleza que en este subir
me sale al paso.

Así, respirando, calmado, sin prisa,
yo subo el camino, disfruto la vista,
me esfuerzo y asciendo, trabajo en la vida.

Vicente García S.

5º

Bajo la tierra se forma el fuego ardiente,
quiere salir con fuerza y explorar bruscamente.

Arriba en la laguna, el dique ya revienta,
el agua quiere abrir por el cañón su senda.

El toro brama, la furia acumula,
corriendo y embistiendo su fuerza no calcula.

Nubarrones grises los rayos esconden
y buscan caer sobre campos y montes.

¡Qué fuerza, qué energía, qué vigor y coraje!
¡Quién dentro los lleve que cambie y trabaje,
transforme esta suerte
en vida, en vez muerte!

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Si la **lluvia** arrecia con tosca rudeza,
si el **viento** se eleva en vil vendaval,
si la **tierra** es dura y abrirse no deja,
si el **fuego** sin frente ofusca fatal.

Si el agua con tierra, con sol y con vientos
se mezclan, se mueven, trabajando afines,
verás que entre todos formarán cimientos
de muros, de casas, de torres muy firmes.

Raíces profundas que agarran la tierra
cimientos que frenan a lluvia y a viento,
cimientos que impiden que el fuego se vierta,
cimientos que donan a humano su centro.

Vicente García S.

5º

Encuentro **una piedra** muy dura y muy fría,
la tomo, acaricio y sin querer se me cae
y se parte en pedazos. Veo dentro de ella
una luz muy especial que no es dura ni fría,
es **una amatista** de muchos colores
ganados de la luz del sol.

¿Cómo puede ser que la luz halla sido encerrada en una piedra?
¿qué lo fuerte lleve el calor dentro?

Porque una vez estuvieron fuera en la naturaleza
Así quisiera ser, fuerte y firme y a la vez llevar mucho calor, dar luz al mundo.

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

**¿Es lo duro o lo blando
lo que más puede y sale ganando?**

¡Fíjate en esa **pedra** que guijarro se llama:
de pulida y redonda ella tiene la fama.
Pero antaño fue tosca, con puntas y con cantos...
¿Cuál fue entonces la causa de sus notables cambios?
¿La fuerza, la dureza, la pesadez?
¡No!
Esto fue la gran obra de un elemento tierno...
que fluye y que es constante en un quehacer eterno;
un elemento blando, flexible y transformable
que todo lo penetra y a todo es adaptable:
el agua.

Vicente García S.

5º

**Cuando un río lleva su cauce justo
por su paso habrá vida, crecerá todo:**

tierra fértil surgirá del lodo,
dando suelo y pie al árbol y arbusto.
Arena hará de piedras y formará la fuente ...
que al animal y a humano la sed apaguen.
Así, montañas abrirá, creando los valles ...
donde la vida nazca, cese la muerte.
Mas si el río desborda, su fuerza crece,
más que vida, ruina, sembrando irá.
La misma ruina que se siembra a veces
al hacer las cosas con prisa y sin paz.
Aunque aquél que su fuerza dirige y domina
es como agua en calma que reparte vida.

Vicente García S.

5º

Versión 1

Los vientos se levantan, penetran en el mar,
con lluvia y con tormenta, las aguas vienen, van.
Un barco flota en medio, sin rumbo y sin control,
es tragado y abierto, por las olas, en dos.

En tierra se oyen truenos, retumban por doquier:
los caballos de un carro empiezan a correr,
galopan asustados en la noche, en bullicio,
se salen del camino y caen al precipicio.

¿Para qué se hundió el barco y cayó el carruaje?
Para tener un guía atento y con coraje...
que sujetara fuerte las riendas y el timón
y, salvando el peligro, cumpliera su misión;
**un amo que tuviera las manos y los pies...
a su orden y mando, esforzándose bien.**

Vicente García S.

Versión 2

Los vientos se levantan, penetran en el mar,
con lluvia y con tormenta, las aguas vienen, van.
Un barco flota en medio, sin rumbo y sin control,
es tragado y abierto, por las olas en dos.

En tierra se oyen truenos, retumban por doquier:
dos caballos con carro empiezan a correr,
galopan asustados en la noche, en bullicio,
se salen del camino y caen al precipicio.

¿Por qué se hundió aquel barco y cayó el carruaje?
**Por no tener un guía despierto y con coraje...
que sujetara fuerte las riendas y el timón
y salvando el peligro, cumpliera su misión.**

Vicente García S.

5º

Versión 1

**Cuando miro afuera, la naturaleza
siento que me lleno de su gran belleza:**

a la dura tierra que suelo nos brinda,
al aire que ágil a andar nos invita,
al Sol que calienta y luce fugaz,
y al agua que otorga la vida a raudal.

Quando miro, atento, adentro con calma
siento yo una lluvia que riega mi alma;
siento yo un arrojito que aviva mi ser,
un susurro fuerte que me hace mover,
y un suelo seguro, tan firme y tan cierto
que me envuelve y cuida, me erradica el miedo,
me impulsa a ganar pensar reluciente
a actuar brioso y a sentir ardiente.

Quando miro afuera,
quando miro adentro
todo es cual esfera,
yo busco su centro.

Versión 2

Quando miro afuera, la naturaleza
siento que me lleno de su gran belleza:
de las piedras, plantas, del reino animal
del agua que otorga la vida a raudal.

Quando adentro observo, activo y en calma,
siento yo "una lluvia" que riega mi alma,
que fluye en riachuelo, que me mueve a obrar,
regalando vida, me conduce a un mar
donde unas con otras las gotas se mueven
formando las olas, fluyendo en corrientes,
trepando ligeras hasta lo más alto,
contemplando el mundo y en lluvia bajando.

Muy agradecido quisiera estar siempre ...
cambiante cual agua, móvil, transparente.

Quando miro, atento, adentro con calma
siento yo una lluvia que riega mi alma;
que aviva mis ganas por saber y obrar,
y de compartir todo con los demás.

**Por eso agradezco pidiendo yo siempre
me llegue esta agua de celestial fuente.**

Vicente García S.

5º

Alta y ligera su copa,
bajo y pesado en la tierra:
es un **árbol** con su sombra,
son sus raíces su fuerza.

Un muro es contra el viento, al calor para
y soporta a aquel niño que se sube en sus ramas...
para apreciar sus flores, para coger el fruto
que con vigor le llega desde el subsuelo oscuro:
de su raíz.

Raíces como piernas que a lo firme se agarran
y como clavos, lo duro traspasan.

**Raíces profundas que al árbol alto
le dejan que crezca, que irradie tanto.**

Vicente García S.

5º

Versión 1

¿Has visto la suerte que tiene aquel gato
o el **perro** acostado sin nada que hacer.
O el **pájaro** pinto que, estando enjaulado
sólo necesita cantar y comer?

¿Es suerte o desgracia lo del animal,
sin tener tareas, sin ir a la escuela,
encontrando siempre lo suyo al final:
llenar bien su panza para que no duela?

Él no puede nunca tener elección;
hacer lo que cuesta da satisfacción:
ahora trabajo, más tarde yo juego,
aprendo, me esfuerzo, descanso yo luego.

Con otros yo obro en el mundo y digo:
"El trabajo es mi mejor amigo,
pues de él recibo lo que necesito...
para ser yo libre, no un dulce gatito".

Versión 2

¿Has visto la suerte de aquel lindo gato,
que echado encogido, durmiendo se ve?
¿O el pájaro pinto que, estando enjaulado,
jugando, cantando, espera a comer?

¿Es suerte o desgracia lo del animal?
¿No tener labores, desvelos ni normas,
y estar satisfecho, saciado al final?

Él no llega nunca a poder optar
como el humano libre que, con corazón,
sabe bien que debe en todo avanzar
y lo que más cuesta da satisfacción.

Ahora trabajo, más tarde yo juego,
aprendo, me esfuerzo, descanso yo luego.
Y junto con otros actúo sin temor,
uniendo las fuerzas se avanza mejor.
Con esto recibo lo que necesito ...
para ser yo libre, no un lindo gatito."

Vicente García S.

5º

Miro hacia la cumbre, diviso la cima,
quisiera yo verme arriba enseguida.
Me dan un **caballo** muy listo y con alas ...
para que me suba sin riesgos ni trabas.

Mas no busco de esos, elijo a un rocín...
que luche, que arriesgue, que sea muy capaz...
de ir confiado, se esfuerce, y por mí,
sin miedo, seguro, se deje llevar.

Y cae, se levanta, se pierde otra vez,
mi mano y firmeza le vuelven al trecho.
El canto del viento ayuda también
a alcanzar la cumbre y estar satisfecho.

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

El fuego bien puede dar luz y calor,
¿quién no lo quisiera cual fuente de ardor?

El fuego bien puede quemar, ser ruina,
¿quién de él no huyere, de su faz dañina?

Ese mismo fuego, dentro en cada uno
que yo, cuando quiero, domino oportuno.

Lo tengo y lo muestro, es mi antorcha fiel,
con él veo muy cierto mi ruta hacia el bien.

**Prefiero que alumbre, dé luz y calor
a toda persona como lo hace el Sol.**

Vicente García S.

5º

Qué fondo tan oscuro donde **el agua** reposa,
quieta se queda, inerte, maloliente, fangosa.

¡De súbito algo pasa, una luz se abre paso
entre densas raíces, entre arcillas y piedras,
como si desde dentro se abriese alguna puerta!

¡Con qué súbito halo la estancada recibe
aquellos tenues rayos de vida, y bien percibe
que se le ha abierto brecha hacia el mundo del sol,
**que puede así cambiarse corriendo entre las rocas,
pudiendo saciar sed, transformar lo que toca.**

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Turbia reposa **la charca**,
charca negruzca y sin vida,
vida estancada y caída,
caída sin luz ni alma.

Claro, reluciente brillo,
brillo cristalino, azul,
azul, frescor penetrado
de la más radiante luz.

Luz del sol que da la vida,
vida en humano, fulgor,
fulgor que activa y que anima
y a mi alma da el valor...
para pensar, brillar, actuar.

**Actuar sin miedo,
resplandecer con la verdad
y comprender con claridad.**

Vicente García S.

5º

La vida es **la nave** para encontrar puerto,
un barco cual casa, un barco cual cuerpo.
Él es la ventana, él es la herramienta
para mirar fuera, obrar en la Tierra.

Mas él no responde, él no actúa ni avanza
si no hay quien, activo, le dé una ordenanza,
le guíe, le dirija, controle su rumbo,
seguro, confiado, lo mueva en el mundo.

**El barco precisa de Gran Timonel
que tranquilo afronte tormenta**, y que él
haga de este cuerpo perfecto instrumento
desde donde pueda encontrar un centro,
con el que nos lleve a todos a puerto.

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

La vida de humano se asemeja a **un río**:
después de nacer, vivir como un niño,
se lanza corriendo, buscando su senda,
sin conocer nada de lo que le espera.

Hallando su cauce, no sólo fluiré
por llanos, tranquilo, regando natura
o apagando sed de toda criatura...

También entre peñas, barrancos, cascadas,
buscando salidas se abrirá en picada,
cambiando, flexible, hasta él alcanzar
las aguas profundas del inmenso mar.

**Pues sólo el que vence, alegre, barreras,
llega a alcanzar libre su meta de veras.**

Vicente García S.

5º

Una coraza quiso un noble caballero
para así protegerse y ser un buen guerrero.
Se metió dentro, mas pronto se olvidó
que todo caballero está a la orden de Dios.
Vio aumentar su fuerza, se creyó superior,
confiado y grande, poderoso se sintió,
pero un buen día partiose su armadura
y desvalido quedó sin piel ninguna:
sin coraza, ¡qué indefenso estaba,
las armas le herían, la gente le humillaba!
Lentamente fue abriéndose al mundo,
perdió el miedo y las ganas de subir mucho...
**Ganando otra armadura más resistente y dura:
aquella que protege cual divina envoltura:
la modestia y el valor.**

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Si sólo se nos diera **la cabeza**,
¡qué vida tan cómoda y perfecta!
siempre apoyada, las ventanas abiertas,
oídos afinados, un par de ojos que observan...

Si sólo se nos diera **piernas fuertes**,
¡qué vida tan movida y agitada!
sin reposo, sin control ni nada,
de un lado para otro, sin más suerte.

La suerte es que entre medio se nos dio el corazón,
que hacia arriba y abajo une fuerza y razón
y cual balanza da equilibrio a mi vida
si soy yo quien la mueve con trabajo y alegría.

Vicente García S.

5º

La mirada de humano se dirige al cielo,
los dioses son su guía
y de ellos recibe juicio y valentía.

El animal dirige su mirada hacia humano,
espera de él respeto, cuidado;
por eso el buey le deja el campo arado;
por eso el perro es noble y fiel,
la abeja trabaja para darle la miel;
por eso el caballo le ofrece su espalda
y el ave, melodías que confortan su alma.

**El humano da la mano al otro humano
para erigir los templos, para sembrar las tierras,
manos unidas para parar las guerras,
cerrar grietas y brechas
y así conseguir juntos divinas cosechas.**

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Correr yo puedo si **felino** ser quiero,
gruñir también cuando un **oso** me noto,
ágil y tenue si cual **pájaro** vuelo,
y muy paciente cual **vacuno** en reposo.

(Cambio de ritmo)

Mas cuando reflexiono sobre todos
me digo dónde estoy yo entre ellos
y veo que con **mis manos** de este modo
ya puedo hacerme idea de que tenemos:

(Cambio de ritmo)

manos que montan vehículos raudos
manos que erigen edificios robustos,
ágiles naves edifican las **manos**,
arduas máquinas que trasforman el mundo,
manos que obrando con otras, todos juntos,
consiguen transformarme en ser humano.

Vicente García S

5º

**Estoy en un equipo, no estoy sólo,
cada cosa que hago repercute en el todo:**
si me atraso corriendo, o me adelanto mucho,
si me quedo parado, me distraigo o no lucho.
Si correr solo quiero y con otros no cuento
o sin moverme, con lo duro no me enfrento...
el equipo se rompe, ni se conoce el triunfo.

Tendré que disfrutar, moverme yo en conjunto,
con otros avanzar, tener justo criterio,
mis recursos poner, aprender con empeño...
que sólo el que se arriesga y anda sin temores,
consigue que él y todos alcancen con honores
la más alta distinción, más alta cima:
que nadie quede atrás en esta vida.

Vicente García S.

5º

Llegar tú a **la cima** no lo harás volando,
roca a roca tendrás que subir escalando,
utilizar con maña tus piernas y tus brazos,
pensando cada atajo, respirando en los pasos.
No enojarse, sin prisas, dominando tus fuerzas,
sólo así ascenderás, aunque apenas lo sientas.

Esa paciencia luego, te llevará sin saltos
hasta que de repente te encuentres en lo alto,
coronando la cima, sobre supremas rocas,
pensando cuánto cuesta conquistar ciertas cosas.

¡Qué alegre estás ahora de haber sido tú mismo ...
el que con propio esfuerzo derrotó el pesimismo!
**¡Qué seguro y tranquilo, sabiendo que las pruebas
las podrás superar cuando pienses y quieras!**

Vicente García S.

5º

Si como el agua yo ondeo
y como el viento yo vuelo,
como el crepitar del fuego,
de un lado al otro me muevo.
Ondeo, vuelo, crepito, me muevo.

¿Y mi suelo?

Un suelo donde pisar,
donde estar donde me toca,
donde atento pueda hallar
un diamante entre la roca:
firme como los cimientos,
transparente como el agua,
flexible como los vientos,
tenaz como la llama.

Fuego, aire, agua, tierra,
obrando en mi mente
**para alcanzar la meta
que lleva a la suerte
del conocimiento.**

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

**Quando miro fuera, la naturaleza
siento que me lleno de su gran belleza:**

a la dura tierra que suelo nos brinda,
al aire que ágil a andar nos invita,
al Sol que calienta y luce fugaz,
y al agua que otorga la vida a raudal.

Quando miro, atento, adentro con calma
siento yo una lluvia que riega mi alma;
siento yo un arrojito que aviva mi ser,
un susurro fuerte que me hace mover,
y un suelo seguro, tan firme y tan cierto
que me envuelve y cuida, me erradica el miedo,
me impulsa a ganar pensar reluciente
a actuar brioso y a sentir ardiente.

**Quando miro afuera,
cuando miro adentro
todo es cual esfera,
yo busco su centro.**

Vicente García S.

5º

Humano quiso un día
encontrar **su suerte**,
suerte que no hallaba
a pesar de ser fuerte.
Recorrió países y no halló nada;
desanimado, se volvió a casa.

De pronto allí la vio,
estaba ante él,
En su misma morada
su suerte dijo: "ven;
**buscaste lejos y he estado
siempre muy cerca de ti,**
sin dejarte de la mano.
Soy, el valor y las ganas
de trabajar, la alegría;
aquél que las busca en sí,
halla la suerte en su vida".

Vicente García S.

5º

**Si miras tú la vida como te digo y cuento
verás que es un camino para encontrar un templo.**
Hallarás que es costoso cada metro que avances,
que es sendero empinado y que por todas partes,
rocas de inmenso peso te impedirán el paso,
intentando que pares, que desistas, te rindas.
Mas con ánimo y lucha verás con mucho gozo
que cuanto tú más subes, ves todo más hermoso,
pues de piedra es el templo que hallarás al final,
de esas piedras tan grandes que pudiste salvar.
Si miras tú la vida como te digo y cuento
la andarás valeroso, **trabajando contento.**

Vicente García S.

5º

La llama es tan débil que un soplo le basta
para que se apague y no alumbre nada.
Mas si la alimentas, verás que, si esperas,
muy pronto se torna en fogosa hoguera.

Hoguera que sólo se mantendrá viva
si de mí recibe el soplo que activa ...
a la tierra, al viento, humedad, al calor:
los cuatro elementos que crean su fulgor.

Fogata en mi alma que es alimentada
cuando actúo contenta, no le temo a nada:
ni a la roca, al viento, torrente o destello
y así yo consigo que irradie mi centro.

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Fijémonos en el **Astro Sol**:
puro, dorado, limpio, brillante;
vemos que cumple bien la misión
que le conduce siempre adelante.

Si sobre el mar hay calma o tormenta,
Él luce igual, ni le mojan ni le afectan
las gigantescas olas.

Si sobre tierra hay paz o hay guerra,
Él luce igual, ni le alcanza ni le afecta
la feroz contienda.

El Sol que luce en mi corazón,
Él brilla, alumbra, lega y espera,
**y con sus rayos reparte Amor
sin perturbarle lo que hay afuera.**

Vicente García S.

5º

El Creador es tan sabio cuando ordena "Su Hogar"
que lo quiere con todo: lo frágil y lo sano,
lo quieto, lo movido, lo pequeño, y estar
en lo perfecto o sencillo, lo pesado o liviano.

Todo es bueno para Él:
piedra, planta, el animal.
A cada humano también,
Dios lo quiere por igual.

Mas a todos les entrega
caja bien cerrada, una,
y les dice con certeza:
"dentro hallarás la fortuna"

**"Sólo tienes que querer...
esforzarte, poner ganas;
trabajando vas a hacer
que la cajita se abra...
y veas algo muy genial:
una carita confiada,
contenta, segura, ideal,
de ti mismo. ¡Qué pasada!**

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Violín ha llegado por fin a mis manos.
Verán que yo solo lo puedo tocar.
Me lanzo y lo tomo sin estar muy calmo,
ruidosas sus notas se van a escuchar.

No puedo.
Me urge un camino, amigo que pueda
enseñarme presto, melodías crear;
si escucho tranquilo el mundo, y alerta,
hallo yo herramienta que me va a ayudar.

La música es pura cuando entre las notas,
los silencios sientes, los puedes llenar.
Y si los escuchas y nunca los tocas,
con gentes, sinfónica lograrás formar.

Vicente García S.

Poemas de CONTENIDOS DEL CURSO ANTERIOR: (4º Mitología/Zoología/Gramática)

5º

Cuando **el dios del trueno** alzaba el puño
era para usar su arma gloriosa,
mas no podía causar ningún rasguño
si no se acometían estas tres cosas:

¿Quién puede arma lanzar, ser dios capaz?
Aquél que sea muy digno, protector,
valiente, audaz, sereno y muy tenaz:
un dios voluntarioso como **Thor**.

¿De qué elemento es un arma así?
De esfuerzo, entrega y gran valor,
de acero fuerte, brillo cual rubí,
también liviano para volar mejor.

¿A quién alcanza el arma poderosa?
Al que está hecho de pobres atributos,
de duda e incertidumbre estrepitosa
y se torna un gigante cruel y bruto.

Vicente García S.

5º

Preocupados estaban **los gigantes de hielo...**
cuando Thor les lanzaba su martillo certero.
Sabían que era infalible, su golpe era mortal,
a su gran poderío nadie pudo escapar.

Inseguro y con miedo **Loki** lanzó su dardo
contra **Báldur** el bueno, la luz apagando.
Así todos los dioses previeron su destino:
se alejarían de Midgard, de sus seres queridos.

Tuvieron gran motivo para estar preocupados,
mas hicieron que humano, -su hijo bien amado-,
contra inquietud obtuviera magnífico instrumento:
la música,
que ayuda, cual arte, a encontrar nuestro centro.

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Versión 1

En Ásgard viven los dioses
todos perfectos y fuertes;
a humanos desde lo alto
les envían loor y suerte.
Cada uno bien posé una cosa muy perfecta:
Odín es sabio, el que cambia,
y en todos lados se encuentra.
Báldur brilla, **Loki** es mordaz,
Thor se enfrenta con su martillo al Mal.
Mas sólo uno el que logra cerrar la boca al lobo
que quiere devorar y tragarse todo.
Ese dios es **Wídar**,
el que cierra las fauces
y en calma salva vidas...
sin espadas ni sables,
sólo observando.

Vicente García S.

5º

Versión 2

En Ásgard viven los dioses
con sus virtudes y acciones;
a humanos, como obra de ellos,
le dan sus mejores dones:
Odín, da sabiduría, el poder de transformarse.
Báldur, bondad, la belleza, el don de sacrificarse.
Loki, la mente para su acción audaz,
Thor, la fuerza para aplacar el Mal.
Mas sólo Wídar muestra cómo aplacar al lobo...
que quiere con sus fauces hacer callar a todos.
La calma, magia, gozo, mostraron a este dios
a medir sus palabras, retrasar Ragnarok.
Por eso Wídar quiso ser guía de los mortales:
les insufló alegría, serenidad a raudales.
Así se convirtió en humilde, tan sabio ...
que hasta quiso curar a su mismo adversario.

Vicente García S.

5º

Versión 1

Yo conozco bien mi meta,
yo sé cómo es el sendero,
voy seguro cual **atleta**
que quiere marchar certero.

También sé que llevo un guía
que me orienta y me hace ver
que al correr en compañía
de los otros, la alegría
me da fuerzas, me hace bien.

Entonces la larga pista
de curvas y cuestas, se hace
menos ardua, más afable,
y te ayuda a alzar la vista
para divisar el fin.

**Así nos abrimos paso,
así gusta más vivir,
así en victoria o fracaso,
sin apuro ni retraso,
hay que dar y recibir.**

Versión 1

Yo conozco bien mi meta,
Yo sé dónde está el sendero
Voy seguro cual atleta
Que quiere llegar primero.

También sé que llevo un guía
Que me orienta y me hace ver
Que he de andar con alegría
Y al buscar la compañía
De los otros, me hace bien.

Y hoy te apoyas en el otro,
Mañana le apoyas tú,
Te soportan, yo soporto
Hago el trabajo en común.

Así nos abrimos paso,
Así gusta más vivir,
Así en victoria o fracaso,
No hay apuro ni retraso,
Hay que dar y recibir.

Vicente García S.

5º

Es rey,
mas sin corona ni capa lo veréis.
no vuela todo el tiempo llevado por el viento,
ni pesado en el prado está echado y contento.

Nada le distrae, nada le asusta
y su mirada al futuro perfecto apunta.

Siempre va por delante este atrevido:
cuando el sol se oculte, él ya habrá dormido,
cuando el sol se eleve, él cazado ya habrá,
habrá saltado, habrá corrido.

El león logra siempre su cometido.

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Si me muevo veloz, soy un **caballo**,
si diviso roedor, soy **aguilucho**,
si apasionado voy, cual **león** me hallo,
mas para **vaca** ser, hay que hacer mucho:

hay que tener aquello muy precioso,
aquello que hace falta todo el tiempo,
aquello que te ayuda a estar por dentro
activo, despejado y laborioso.

Sin ello no podría arrancar, cortar,
machacar, separar y deshacer,
lo verde en jugo blanco transformar
y en purísimo abono de vergel.

Las obras de **la vaca** son prodigios,
su respiro y su paz dan eficiencia,
y en India consigue gran prestigio
por ser el animal de la paciencia.

Vicente García S.

5º

Versión 1

Ningún gran esfuerzo le cuesta a **la nutria**
levantar su casa, perfecto rincón.
Tampoco **la rosa** arrojó precisa
para dar belleza, perfume y color.
El pájaro canta sin cansancio alguno...
melódicos trinos, sonidos de sol.

Perfume, morada, canciones, son todos
regalos divinos, productos de amor.

Versión 2

Ningún gran esfuerzo le cuesta a **la nutria**
levantar su cueva, perfecto rincón.
Tampoco **el camello** agua necesita
al pasar desierto, tormenta y calor.
El pájaro canta sin cansancio alguno
melódicos trinos, sonidos de sol.

Ser fuerte, ser hábil, belleza son todos
regalos que humano no tiene de Dios.

Mas él es reflejo e imagen del cielo,
de todos, él sólo capaz es de obrar:
levanta, construye, transforma la tierra
si del mundo aprende despierto a buscar
aquello que lleva consigo muy dentro
que amando el trabajo se logra alcanzar:

La voluntad
y el obrar con los demás.

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

El Ser humano,
reflejo e imagen del cielo,
él sólo, con todos, se debe esforzar:
levanta, construye, transforma la tierra
si del mundo aprende, unido, a buscar
un fuego que lleva consigo muy dentro
que amando el trabajo se logra encender
con constancia en el querer;
que amando el trabajo se logra avivar
con lucidez del pensar,
que amando el trabajo logremos que así
arda nuestro sentir.

Vicente García S.

5º

Versión 1

Sin pies sobre la tierra, el **ave rapaz**
volando en la altura, de andar no es capaz.
En oscuro fondo, **el pulpo** se oculta,
espera a su presa, la luz no ve nunca.
Nervioso se mueve **el ratón** hambriento,
no para, pues teme peligro al momento.
La vaca hacia fuera sin sentidos vive,
ni oye, ni ve, ni el mundo percibe.
Por suerte **humanos** podemos optar:
o con piernas fuertes sentir firme suelo...
buscando muy ciertos, tranquilos obrar,
o con mente clara conseguir el vuelo...
que me lleve, libre, a hacer lo ideal:
a respirar.
Liviano o pesado, afuera o adentro,
arriba o abajo, serios o contentos

Versión 1

Sin pies sobre la tierra, **el ave rapaz**
volando en la altura, de andar no es capaz.
En oscuro fondo, **el pulpo** se oculta,
espera a su presa, la luz no ve nunca.
Nervioso se mueve **el ratón** hambriento,
no para, pues teme peligro al momento.
La vaca hacia fuera sin sentidos vive,
ni oye, ni ve, ni el mundo percibe.
Por suerte **humanos** podemos optar:
con las piernas firmes, sobre el suelo estar,
buscando la luz, sin miedo y alegres,
tranquilos andar cumpliendo deberes,
**respirando siempre: afuera y adentro,
arriba y abajo tristes y contentos.**

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Dos ojos muy abiertos, perdidos se les ve,
parece que no miran, que son de los de un ser...
que plácido se encuentra, contento, satisfecho,
distante de su entorno, trabajando por dentro.

La vaca no percibe el acaecer que llega:
no ve aquel pichoncito que precisa de ayuda,
o al ternero, que débil en riesgo ya se aleja...
cual presa del rapaz que alrededor deambula.

¡Brama **toro**,
levántate y agita al viento con tu paso;
rasguea la dura tierra y socorre despierto,
actúa en el mundo, ¡obra!, tu estómago olvidando,
y mira hacia los otros, con decisión y acierto!

Vicente García S.

5º

El castor no ha aprendido, nace con la sapiencia ...
de edificar su casa, diques, cuevas con ciencia.

Todo perfecto hace, bajo el agua, con ramas,
sin que nadie le enseñe, roe los troncos y nada.

La cigüeña no piensa en recorrer al año
dos veces nuestra Tierra sin dudas ni cansancio.

La vaca no hace nada para mover sus panzas
y que al tragar el pasto, siga adentro su marcha.

El pulpo en mar profundo no aprende ni ejercita
a dejarse llevar cual pura cabecita.

Sólo a mis manos "alguien" les debe de enseñar...
a trabajar las cosas, a inventar y a crear.

Ese "alguien" soy Yo, pues Yo quiero y aspiro
a utilizar mis manos para lograr divino
obsequio: **la libertad.**

Vicente García S.

5º

Versión 1

No hay nada más ágil que **el pájaro** en vuelo,
que fuerte hacia el cielo sea a la vez tan frágil;
que raudo y flexible sea tan apacible;
que leve y ligero sea duro guerrero
y busque, entusiasta, calor, luz y calma
del sol.

**Con el pensamiento, volamos cual ave,
más pronto se sabe si el rumbo y trayecto**
es errado o cierto:

si sólo es ligero, se pierde en el vuelo,
si es frágil y blando se cansa volando;
si además es fuerte, es raudo, es certero,
pensando tocamos también duro suelo...
que me dona...
a mi alma firmeza, a mis brazos motiva,
y a fija cabeza a entender le anima.

Versión 2

No hay nada tan ágil
que el pájaro en vuelo,
que libre hacia el cielo
se mueva tan frágil,
buscando con salto
la luz y el encanto
del mundo.

Son los pensamientos, pájaros ligeros,
por ser tan viajeros
se pierden el lo alto
sin poder tocar la tierra
donde el Ser humano, muy libre, es capaz
de pensar activo, sentir y actuar.

Vicente García S.

5º

Versión 1

Me gusta saber, obrar en el mundo,
y también sentir lo bello y profundo
de las cosas:

Del **águila** aprendo despierta realeza,
a usar mis sentidos en sutil cabeza.

Si observo a la **vaca**, aprendo al momento
a ser siempre activa, como ella por dentro.
Por fuera, a ser cauta, templada, serena
y que nada irrite la paz que me llena.

Del **león** templado me fijo en su suerte:
aquí retirado, allí bien presente;
su pulso me ayuda a ver y a notar
cuando más conviene yacer o cazar.

**Si así de los tres me sirvo y me impregno,
podré alguna vez, comprender lo eterno.**

Versión 2

Me gusta saber, conocer el mundo,
leer la natura, buscar lo profundo
de las cosas:

Si observo a la **vaca**, aprendo al momento
a estar siempre activo, como ella por dentro.

Si observo al **león**, me animo a moverme,
saltando contento, con pulso valiente.

Del **águila** libre yo quiero aprender,
despierto en la vida, el mundo entender.

**Así ya los tres estarán conmigo
haciendo de mí al ser y al amigo
de la Tierra.**

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

A **la vaca**, vista por fuera,
se le exige que tranquila se mueva;
que paste somnolienta,
que se eche a la siesta
y digiriendo el bolo,
se olvide de todo.

Humano en momentos a **res** se asemeja,
pues no actúa hacia fuera, dormido, no deja...
que se le entretenga, llame su atención.

No es **águila** sabia, no es libre **león**:
movido, cambiante, soberana, atenta...
a lo que de fuera le atañe y le afecta.

Estamos llamados a actuar cual **ganado**
al hacer constante, esfuerzo guiado.
Estamos llamados a actuar cual **felino** ...
si obramos pensando, si obrando, sentimos.

Estamos llamados cual aves rapaces:
a hacer lo que piensas, sentir lo que haces.

Vicente García S.

5º

Versión 1

En lo más alto se deja ver,
sutil, altiva, ligera y viva;
lo puede todo, ella es un ser,
como una reina que reina arriba.
De todo es dueña, y se percata,
con ello es lista como ninguna,
pero es muy torpe con sus dos patas.
¡Sobre la tierra no sirven plumas!

Por suerte humano vive en la tierra,
sus pies sobre ella puede posar,
y con sus manos trabaja y siembra,
construye y obra con los demás.

Él agradece con alegría,
él sabe cuánto cuesta el andar,
**y nunca olvida que desde arriba
le llega luz para obrar y amar.**

Versión 2

En lo más alto se deja ver,
libre orgullosa, ligera y viva;
lo puede todo, ella es un ser,
como una reina que reina arriba...
llena de luz, aire y calor.

**Por suerte humano vive en la tierra,
sus pies sobre ella puede posar
y con sus manos trabaja y siembra,
construye y obra con los demás.**

Él agradece con alegría,
él sabe cuánto cuesta el andar
y nunca olvida que desde arriba
le llega luz para obrar y amar.

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Versión 1

Sé que desde **la cumbre** todo se ve más bello:
sentirse sobre el mundo, estar lejos del suelo.

Pureza, ardor y paz te llevan hacia arriba,
mas ALGO hay que te alerta y hacia abajo te obliga,
pues antes es preciso un suelo conquistar,
recorrer un buen trecho por la tierra y por mar;
por cuevas y por bosques, precipicios y ríos;
¡Quizá las noches largas te causen duda y fríos!
Mas... ¿Qué hacer? ¿Regresar?

¡Eso jamás!...

Si ese ALGO me ayuda a ir hacia adelante
y en tropiezo me anima a que bien me levante.

**"Un trébol" que tú hallas solamente en el suelo,
de tres cosas que ayudan a retornar al cielo:**

**pureza en el sentir,
arrojo en el obrar
y despertar en el pensar.**

Vicente García S.

5º

Versión 2

Sé que desde **la cumbre** todo se ve más bello,
Se siente el fresco y el aire, se está cerca del cielo.

También sé que es penoso la cima conquistar,
Que es camino difícil el que hay que soportar:
Las cuevas y los bosques, animales y ríos,
Quizás noches oscuras me causen miedo y fríos.
Mas ¿Qué hacer... regresar?

¡Eso jamás!...

**Si busco algo que sirve a no tener temor,
algo que nos ayude a hacer todo mejor:
el coraje y la alegría.**

Vicente García S.

5º

En el campo helado, silencio, silencio,
no hay ruidos ni cantos,
la vida no encuentro.
En el campo verde, las flores, las flores,
la luz los colores,
el gorjeo del mirlo, el vaivén del mar,
susurros del viento, del fuego el crepitar.
**Es música, es canto, calor, alegría:
lo que humano debe tener en la vida.**

Vicente García S.

5º

Versión 1

En **los reinos** de la Tierra
muchas cosas hallarás...
que están en constante marcha,
buscando la claridad.

Va la **mariposa** suelta,
volando de flor en flor,
como temblando da vueltas
en pos de luz y calor.

Lo mismo le pasa al **ave**
cuando se alza, planea y baja;
su ligereza es la clave,
para arribar con ventaja
a la luz.

Nosotros con el pensar,
con el cielo somos uno:
plumaje para volar,
ligereza si reúno...
las fuerzas
para obrar con coraje,
deleitarme cuando actúo
y comprender con entusiasmo.

Así se alcanza la Luz.

Versión 2

En los reinos de la tierra
muchos seres hallarás
que van deprisa, sin pausa,
no se detienen jamás:

Va la mariposa suelta,
Volando de flor en flor,
Como temblando da vueltas
Hacia el dulzor y el calor.

Al aire apellidan viento
porque sube, corre y baja,
no resopla nunca quieto,
montañas y valles pasa.

**Nosotros con nuestros pies,
con la tierra somos uno,**
sólo hacemos cosas bien
si las fuerzas yo reúno
para atender y escuchar,
para observar, comprender,
para, sin prisa, parar
y dilemas resolver.

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

***Ni las piedras ni las plantas
deben activas estar;***

los animales tampoco
necesitan trabajar:
la natura les otorga todo.
Humano, sólo el ser
de todos, el que es capaz
de luchar y conquistar,
de elegir el Mal o el Bien,
de sentir que estando activo
su meta encontrar podrá
para que así, con esfuerzo
le llegue la libertad.

Vicente García S.

5º

***En nosotros vive lo que vive afuera:
el animal, piedra y la planta entera.***

Estos seres llenan a humano de vida,
con cambios constantes, desde abajo a arriba:
a ser duro o blando, ser débil o fuerte,
a ser muy activo, buscando su suerte.

Estos cambios llenan a humano de fuerza...
si él, con coraje, por dentro se enfrenta..
-sin dudar-, a pruebas, a ahogo, alegrías,
que cuando se alternan le dan armonía.

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Millones son los granos que en la playa yacen,
millones son las gotas que en el mar se deshacen,
millones las semillas que la tierra ya abriga,
millones los copos blancos de nieve allí en la cima.
Un grano no es la playa, ni una gota es un lago,
ni semilla ni copo son cosecha ni prado.
Mas todos forman obra magnífica y grandiosa
pues sólo unido puedo crear tan magna cosa.
**Y el uno con el otro recibir gran presente:
servir agradecido, ser activo y valiente.**

Vicente García S.

5º

Tres son los hermanos que forman el tiempo:
el pasado, el presente y el futuro incierto.
A los tres los conozco, se dejan leer:
me dicen lo que fui, lo que soy y seré.
"Yo fui" es el pretérito, es el más viejo,
"seré" es el futuro, el más lozano,
"yo soy" es el presente, es un espejo...
del instante que vivo, es el mediano.

Del mayor, ¡cuánto aprendo,
cuál tesoro lo llevo!,
Me ayuda en este instante
a enfrentarme a lo nuevo.

Y el pequeño me enseña
lo que en mí pasará...
si semilla hoy siembro
y confío en que brotará.

El mediano me aporta el precioso momento,
el Ahora, el presente. ¡Atrápalo contento!
Como una flecha pasa, es rápido, movido.
¡Vivir bien el Ahora, es llevar gran amigo!

Vicente García S.

<https://ideaswaldorf.com/tag/poema/>
<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

5º

Versión 1

Nada llegó a ser grande sin ser antes pequeño,
nada a ser duro sin ser antes blando,
por eso el árbol de una semilla llegó a ser leño
y el mar gota a gota se fue llenando.
Montaña y playa primero fueron grano,
la gran nevada empezó con un copo
y ni este verso existiría tampoco
sin cada letra escrita con la mano.
Todo, sin embargo, antes ya de existir
necesitó una fuerza para poder surgir:
la fuerza que a humano, cual ser pensador
le da la confianza y le quita el temor.
Todo, sin embargo, antes ya de existir
precisó de un impulso para poder surgir.
**Un impulso que en humano
-cual criatura divina-,
brota de entusiasmo, le deja e ilumina ...
andar confiado en noche y neblina.**

Vicente García S.

5º

Versión 2

Nada llegó a ser grande sin ser antes pequeño,
nada a ser duro sin ser antes blando,
por eso el árbol de una semilla llegó a ser leño
y el mar gota a gota se fue llenando.
Montaña y playa primero fueron grano,
la gran nevada empezó con un copo
y ni este verso existiría tampoco
sin cada letra escrita con la mano.
**Todo, sin embargo, antes ya de existir,
precisó de un motivo para poder surgir,
necesitó la idea para llegar a ser,
un impulso muy grande para hacerlo crecer,
una fuerza que a humano, cual ser pensador,
le da luz, confianza, entusiasmo y valor.**

Vicente García S.

5º

Versión 3

Nada llegó a ser grande sin ser antes pequeño,
nada a ser duro sin ser antes blando,
por eso el árbol de una semilla llegó a ser leño
y el mar gota a gota se fue llenando.

Montaña y playa primero fueron grano,
la gran nevada empezó con un copo
y ni este verso existiría tampoco
sin cada letra escrita con la mano.

Todo, sin embargo, antes ya de existir
necesitó una fuerza para poder surgir:
**la fuerza que a humano, como ser pensador
le da la confianza y le quita el temor.**

Vicente García S.

**Las REPETICIONES de palabras al principio de cada verso
ayudan a estimular la voluntad**

5º

Ha sido duro hallar el lugar,
ha sido duro hallar un rincón,
ha sido duro la leña encontrar,
ha sido duro hacer un montón...
y un fuego encender.
¡Mantenlo vivo, mantenlo fuerte,
mantenlo activo, no sólo es suerte!
Si llega un viento, si cae ya el agua,
vigila atento, si no se apaga.

Vicente García S.

POEMAS CON RITMOS GRIEGOS

<https://ideaswaldorf.com/poemas-ritmicos/>

RITMOS MOVIDOS* Y TRANQUILOS*

Según Heinz Müller, en su libro “Von der heilenden Kraft des Wortes und der Rhythmen” (De la fuerza curativa de la palabra y de los ritmos) (*)

(*) A disposición en fotocopias en español

Ritmos movidos: *más propios de los Niños [sanguíneos y coléricos](#)

• ANAPÉST(O) A - NA - PÉST
(v v —)

• DÁCTILO DÁC - TI - LO
(— v v)

a

Ritmos tranquilos: *más propios de los Niños [melancólicos y flemáticos](#)

• YAMBO YAM - BÓ
(v —)

• TROQUEO TRÓ - QUEO
(— v)

• ANFÍBRACO AN - FÍ - BRA - CO
(v — v v_ vv_ vv_)

5º

Troqueo

(_ v)
(largo, corto)

_v_v_v_v

En el fondo del océano
quieta, en calma está **la almeja**
y en su cáscara refleja
la quietud y paz del mar.
Cierra y sella sus dos puertas,
se avecina tempestad.

a

Dáctilo

(_ vv)
(largo, corto, corto)

_vv_vv_vv_v

Olas gigantes levantan su vuelo,
chorros de agua golpean contra el suelo;
en sus corrientes la mueven y dejan
que sus dos puertas separe la almeja,
le entre alimento y al mundo le muestre
la clara perla que dentro contiene.

**Quién atrevido se pueda adaptar...
al movimiento y la calma a la vez,
verá que pronto le empieza a crecer
la claridad y el brillar del pensar.**

Vicente García S.

POEMAS DE BOLETÍN

5º

5º

Un potrillo desbocado
trota por valles y prados,
corre los montes, riscos y collados,
nada le detiene, galopa alocado.

Derriba las cercas,
patea los sembrados,
no respeta nada
de lo que sale a su paso.

Un As sabio y valiente logra domarlo.
Ahora el corcel es un manso caballo
que acompaña a su dueño
paciente y calmado.

Hermelinda Delgado

5º

La sepia acechaba las presas cercanas,
atenta con sus ojos, sus brazos lanzaba
con gran velocidad a todas atrapaba.

la sepia estaba despierta,
alerta, concentrada,
así su tarea diligente ejecutaba.

Alzo mis ojos, miro hacia el mundo,
yo me concentro , trabajo en lo profundo;
salgo hacia afuera y ofrezco mi fruto.

Hermelinda Delgado

5º

Fuerte sopla el vendaval por la tierra y por el mar.
Mi barco va entre las olas de este mar embravecido,
oscila de un lado a otro, con esa furia movido.

Dentro está el capitán, bien atento y prevenido,
fuerte sujeta el timón, con firmeza y con valor;
hacia la luz que le llega de arriba, él eleva su mirada.

Al recibir esa luz, seguro y tranquilo navega,
alegre está el capitán, con su coraje y valor
logró vencer a la tempestad y su barco a bien puerto llevar..

Hermelinda Delgado

5º

En una montaña muy alta
el águila tiene su nido,
otea a lo lejos el valle,
planea en el cielo infinito.
De pronto descubre en la tierra
la presa que gusta a sus hijos,
el águila vuela y se lanza
rompiendo el espacio infinito,
cayendo en picado en la charca.

Atrapa al reptil, remonta su vuelo,
retorna a su nido y ofrece el sustento.

Hermelinda Delgado

5º

Como el torrente salto por las piedras,
como el viento sacudo las arboledas,
como la luz ilumino las praderas.

Quiero llegar a ser laguna
de aguas profundas y quietas
para así poder contemplar y reflejar
toda la belleza del mundo que me rodea.

Hermelinda Delgado

5º

Mi alma bajó a la tierra,
la tierra formó mi cuerpo,
mi cuerpo acogió la LUZ;
LUZ, que me viene del cielo,
cielo infinito y dorado
que el Creador nos ha dado.

Mi cuerpo tiene dos manos
que diligentes trabajan,
trabajo cuidado y bello,
don que yo elevo al cielo.

Abro también mis manos
para ofrecer mi amistad:
al amigo, al enemigo y,
al que tiene necesidad.

Hermelinda Delgado

5º

Una estrella resplandece
en el centro de mi pecho
y me guía suavemente
por el camino certero.

A medida que crezco
se empina el sendero,
angosto, escarpado;
guijarros encuentro.

Mis esfuerzos aumento,
mi voluntad y mi empeño,
pues , la cima yo veo
desde el lugar que me encuentro.

Cuando llegue a ella,
firme y serena,
mi ser por entero
brillará cual estrella.

Hermelinda Delgado

5º

Muchos regalos llegaron
del cielo a mi corazón
semillas de las estrellas
que mi alma recogió.

En mi alma fructifican
cada vez que yo trabajo
con belleza y con primor
y cuando tiendo mi mano
y doy de mí lo mejor.

Al cielo elevo
mi aroma y color
dones divinos
del Creador

Hermelinda Delgado

5º

La tierra oscura
se duerme en la noche,
el manto azulado
abriga su sueño.

Visita el alma, su casa en silencio ;
del gran espacio estrellado
recoge las fuerzas que lleva a la tierra.

Al rayar el día, su mano tenderá,
la palabra cuidará
a cada ser humano
con apertura acogerá.

Ya brilla en su frente
la estrella divina
que refulgente y luminosa
su alma ilumina

Hermelinda Delgado

5º

Cuando por la mañana despierto
entrego mi corazón,
al ángel que con acierto
me guía con mucho amor.

Durante el día ejercito
con gran tesón y firmeza,
el pensar que me ilumina
y me brinda la certeza.

La voluntad que me lleva
a actuar con decisión
a brindar las rosas bellas
que cultivo en mi interior.

Y a la noche cuando entorno
mis ojos para dormir,
agradezco al ángel bueno
todo el esfuerzo que saqué de mí

Hermelinda Delgado

5º

Construiré un gran barco
y me iré a navegar
por azules aguas
por el ancho mar.

Habrá muchos puertos
para conocer,
corazón abierto
¡Cuánto he de aprender!

El viento en la cara
oscuras tormentas,
la sal de las aguas
mi coraje aumentan.
Pues soy el capitán de claro linaje
y perlas del cielo amparan mi viaje

Hermelinda Delgado

5º

La vida me dio vigor,
pies y manos diligentes
y un alma que cantarina
sutil y rica florece.

La vida me dio un pensar,
claro, lleno de firmeza,
y a sí seguro construyo
de mi porvenir la senda.

Y si siento algún temor
o la ira me amenaza
invoco pronto a mi ángel
y la tormenta se pasa,
dejando un diáfano cielo
que me protege y me calma

Hermelinda Delgado

5º

Una estrella refulgente
en mi centro tengo yo;
ella alumbra mi sendero
y me guía al caminar.

Cuando duermo, su luz pierdo,
me envuelve la oscuridad.
Si estoy atenta y despierta
mi estrella vuelve a brillar.

“Estrella que me acompañas,
quiero como tú brillar,
dame coraje y constancia cada día
en todo mi actuar

Hermelinda Delgado

5º

Desde la base de un cerro
un pastor se lamentaba
por no estar ya en la cima
de la elevada montaña.

En su queja se perdía
el murmullo del arroyo,
los tulipanes abiertos
y el dulce canto del tordo.

Más, de pronto pudo oír
una voz desde la cima
que por querer ya bajar
igual lamento emitía.

Destelló su corazón
y comprendió claramente:
"Para llegar a la cima
tú, debes de ser paciente."

No pararse en el camino,
aprovechar cada día
aceptar lo que el destino
a cada uno le ofrecía

Hermelinda Delgado

5º

Mi caballo alazán
galopa con firme paso
más, no se atreve a saltar
la alambrada del campo.

Atentas pone sus orejas,
ojos abiertos, despiertos,
ágiles patas, bien diestras
y el corazón generoso.

Al ritmo de sus latidos
trota, trota por el prado,
ya le falta bien poquito
para dar ese gran salto.

¡Adelante, caballo alazán,
tú, puedes y saltarás

Hermelinda Delgado

5º

Un profundo manantial
de agua fresca y cristaliza
tengo dentro de mi hogar.

Salta el agua en cascada,
corre, corre apresurada;
su murmullo, su alegría,
su frescura, su pureza,
su movimiento y cantar nunca cesa.

Ha llegado a la llanura,
aquí fluye silenciosa,
va penetrando en la tierra
y en tranquila laguna
quieta y callada reposa

Hermelinda Delgado

5º

Entre el cielo y la tierra
cabalga el príncipe,
mensajero del rey
que de la luz del sol
entero se viste.

En su caballo blanco
galopa al viento,
firme tiene las riendas
que unen la tierra y el firmamento.

La paciencia es su meta
y su acertada guía,
la busca con ahínco
tanto de noche como de día.

La calma es su anhelo
y su misión
la busca siempre con decisión.

En mi caballo blanco,
al viento voy,
el príncipe conmigo,
seguro estoy

Hermelinda Delgado

POEMAS DE BOLETÍN

5º

5º

De la nube cae la lluvia
y el sol con sus rayos,
un arco iris dibuja
de uno al otro lado.

Moja la tierra,
alimenta a la flor
y crea un gran charco
donde beben los pájaros.

De la flor los colores,
del pájaro los trinos,
de las nubes el agua,
del agua, naciendo un río.

Joaquín López

5º

El pino buscando el cielo
ha llegado a ser muy alto,
así yo puedo subir
con mis dos pies y mis brazos.

Con mi mente. y con el calor
que me regala mi corazón.

También con raíces hondas
que se alimentan del suelo
y por el tronco y las ramas
llegar a tocar el cielo.

Joaquín López

5º

El viento sabe tocar
las cosas que encuentra,
sabe mecer los árboles
y acariciar la hierba.

Refreshar en el calor
y separar paja de grano,
arrancar de las ramas
las hojas que han marchitado.

Aunque una fuerza interior
le convierta en torbellino,
el viento sabe encontrar
suavemente su camino.

Joaquín López

5º

El gavián en el cielo
está aprendiendo a volar,
se lanza, se cae,
pero lo vuelve a intentar.
Ha visto cómo lo hacen
los más mayores que él,
encontrando las corrientes
para poder planear.

Poco a poco comprende
cómo se puede encontrar
ese aire caliente
que le puede transportar
y cómo mover las alas
para explorar el cielo
y elegir los horizontes
a donde llevar su vuelo.

Joaquín López

5º

Entre las altas nubes
una luz se abre
dorando el camino
que de mis pies nace.

A veces puede el cansancio
y la luz se recuesta,
pues la noche silenciosa
le trae aliento y firmeza.

Cuando cantan las aves,
el caminante sueña
y a la hora de avanzar
los pies pisan la tierra.

Joaquín López

5º

Cruzando valles,
cruzando espesuras,
en lo más profundo
hay una fuente pura.
Beben y se lavan
todos cuantos llegan
y si van cansados
con más fuerza quedan.
El arroyo se derrama
y ya otras tierras recorre,
se mezcla con otras aguas
hacia nuevos horizontes.

Joaquín López

5º

Cuando brilla el sol
mil colores arrebolan
y yo dibujo las formas
que de mi corazón brotan.
Ya en el sol poniente
respiro hondo y escucho:
"sigue, caballero, sigue",
lejano llama un susurro.
De mi espada sale luz
para alumbrar mi camino,
fuerza para caminar
y llegar a mi destino.

Joaquín López

5º

Caballo galopa al viento
alegre , saltando ríos,
pertenezco a muchas tierras,
mi corazón es uno.

Mi carrera es veloz,
pero me detengo y miro
las huellas de mis pasos
una a una, tras de mi.

Puedo avanzar mirando
a los lados y a mi frente
voy caminando despacio,
el suelo me sostiene.

Joaquín López

5º

Bajo el cielo está la tierra
sobre la tierra, un bosque.
El bosque a todos cobija
entre sus rocas y robles.
El pájaro de rama en rama,
buscando su alimento.
Con sus gorjeos
llama a sus compañeros,
cercano está el lobo,
tendido, en silencio,
cada cual en su rincón,
hijos del mismo bosque.

Joaquín López

Sugerencias de TEMAS, libros para la realización de los poemas de boletín de un futuro 5º:

- **Imágenes de la Naturaleza física (geografía: el sol, la luna, las estrellas, el horizonte, et.) y humana.**
- **Héroes de la Mitología Nórdica, celta, precolombina:**
 - * Dioses y héroes de la Mitología Vikinga
 - * Sigurd o Siegfried
 - * Beowulf
 - * Wieland el herrero.
 - * Cutulain, héroe Irlandés.
 - * El hijo del rey de Irlanda.
- **Zoología:**
 - * Cabeza, tronco y extremidades.
 - * Las manos.
 - * El ratón, el pulpo.
 - * La vaca, el león, el águila, el Ángel.
 - * Otros animales: el elefante, el lobo, el caballo, el asno, etc.
- **Gramática y Matemáticas.**
 - * Los tiempos.
 - * Los números primos, etc.

(Mira aportaciones de poemas de cada curso)

¡Comparte
tus poemas
con
todos
los demás
maestros!