

## POEMAS DE BOLETÍN

3º

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**.

En algunos poemas destaca la estructura del texto (**Vocales, consonantes, otros**.)

POEMAS DE <b>LA NATURALEZA EXTERIOR E INTERIOR</b> (3º-4º Curso)	2
POEMAS DE <b>CONTENIDOS DEL CURSO ANTERIOR</b> (2º Fábulas y Santos)	18
POEMAS DE <b>ESTRUCTURA DE TEXTO</b> (3º-4º Curso)	29
POEMAS DE <b>ESTACIÓN</b> (3º-4º Curso)	31

## Poemas de la NATURALEZA EXTERIOR E INTERIOR DEL SER HUMANO:

### ANIMALES

3º

Mira en el nido como **el polluelo**  
se abre camino saliendo afuera.  
**Su débil cuerpo, rompiendo el huevo,**  
es aún más frágil por su ceguera.  
Allí se queda pidiendo ayuda,  
su pan recibe, siempre lo espera,  
y abre los ojos, cambia su muda:  
su cuerpecito, que endeble era...  
se va tornando fuerte y mañoso,  
crecen sus alas, sus patas mueve,  
y una mañana de sol hermoso  
salta él solito, no se detiene;  
se deja libre, llevar al cielo  
y pronto forma su propio nido...  
donde otros pollos aprenden vuelo  
igual de bien como él ha aprendido.

Vicente García S.

3º

Mira arriba esa figura  
que se mueve tan hermosa,  
la armonía reina en la altura  
cuando vuela primorosa.  
  
No se asusta, nada teme  
si de pronto cambia el viento,  
controlando este va y viene,  
dueña es del movimiento.  
  
Relajada, muy segura,  
con su cabecita alerta,  
algo le atrae en la llanura  
debe de estar bien atenta!  
  
Como **un águila** en su vuelo  
déjese llevar mi alma,  
ahora arriba, siempre en el cielo,  
**siempre trabajando en calma.**

Vicente García S.

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

3º

Volar cual **mariposa**  
no es fácil cosa.  
Mas luego aprende, ve en alto vuelo  
que hay muchas cosas allí en el suelo:  
verde campiña, formas, colores  
donde se abren miles de flores.  
A todas quiere ir a libar,  
una tras otra, todas chupar.  
De muchas bebe, rápido vuela,  
se para en una, en la otra prueba.  
¡Ese aleteo, hazlo en reposo  
y lo que emprendas, ¡vívelo en gozo!  
**No te aceleres, degusta el jugo...**  
**que te permite volar seguro.**

Vicente García S.

3º

**El pajarillo** ya está intentando  
todo aprender, ¡y le está gustando!  
Debe él ahora por fin saber  
cómo se hace para poder  
llegar muy lejos, ir a esos lares  
donde la gente surca los mares,  
trabaja el campo, cuida el ganado,  
y vive alegre cuando a su lado  
muchos amigos cantan y dicen:  
**"unidos trabajamos más felices".**

Vicente García S.

3º

**¿Quién corre sin parar**, de rama en rama?  
¿Quién sube y baja el árbol  
De la noche a la mañana?  
¿Quién mira temblando los frutos del bosque?  
¿Y quién con dientes duros los abre de golpe...  
Cual cuchilla?  
Es **la ardilla**.  
**¿Quién tranquilo va** por el sendero?  
¿Y quién sube seguro el árbol con esmero?  
¿Quién al final a todas partes llega  
¿Y su pesada casa arrastrando la lleva...  
Con vigor?  
**El caracol**

Vicente García S.

## EL VOLCÁN

3º

La tierra tiembla, muy fuerte clama,  
de adentro quiere ya algo salir,  
se abre montaña, corre la lava,  
vuelan las piedras aquí y allí.

Las nubes negras dan paso al sol,  
la lluvia apaga ceniza y fuego  
y brota pronto la hierba y flor,  
después los frutos, los cantos luego.

**Como un volcán uno puede ser,  
para más mostrar, para mucho dar,**  
con canto y calma al suelo ofrecer,  
flores y frutos a los demás.

Vicente García S.

3º

¡Cuidado, **un volcán** despierta y explota,  
arroja cenizas, expulsa su lava ...  
dejando las casas quemadas y rotas,  
los pueblos sin gente, los campos sin nada!

Mas llega un frío viento que todo lo seca,  
la lluvia trae agua, deshace terrones,  
calor los convierte en muy fértil tierra  
o en toscos pedruscos de sucios marrones,  
por fuera muy duros, cambiante fachada,  
**mas luego el silencio emprende su obrar,**  
quietud, aire, agua y una luz dorada  
por dentro moldean brillante cristal.

Vicente García S.

3º

Versión 1

¿Qué se oye y ruge allá en el campo,  
abriéndose camino, empujando peñascos?  
Es enorme **cascada** que corta cual cuchilla,  
arranca las raíces y flores de la orilla.

Pero mira...

ella sigue contenta por tranquilo camino  
que alegre da la vuelta a rueda del molino,  
y hace surgir colores, hace nacer las piñas  
**y llega al calmo océano sin prisas y sin riñas.**

Vicente García S.

3º

Versión 2

¿Qué zumba y ruge allá en el campo,  
abriéndose camino, empujando peñascos?  
Es salvaje **cascada** que golpea salpicando,  
arrancando las piedras y plantas de la orilla.

Pero mira...

Ella sigue por un tranquilo río  
que alegre ya mueve la rueda del molino,  
Y que acoge a los barcos, da vida a las flores,  
**hasta llegar calmado a los inmensos mares.**

Vicente García S.

3º

Si **el río**, raudo quiere correr  
un buen lecho ha de tener.  
Si **el árbol** fuerte quiere crecer  
**profundas raíces** ha de poseer.

Vicente García S.

3º

Quisiera ser como **la roca**:  
**firme y segura** en el semblante,  
grandiosa y bella como la rosa,  
siempre constante  
**y nunca tambaleante.**

Vicente García S.

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

3º

El duro **terrón** que en el campo yace  
al filo del arado en tierra se deshace,  
y forma rectos surcos,  
canales levanta  
para que *el agua* pueda  
ablandarlos, dar sustento a la planta  
que a *la luz* y al buen *aire*  
**da fruto en primavera.**

Vicente García S.

3º

Del cielo **una gota**, sola va a caer,  
charquito pequeño ella quiere ser.  
Mas el sol calienta, la puede secar,  
el soplo del viento la puede arrastrar.  
Quizá algún bichito bebérsela quiera,  
o que por grieta se hunda en la tierra.

Mejor es fluir, seguir por un cauce  
con otras gotitas, compartiendo viaje;  
**juntas se hacen fuertes, especial bebida  
que alimenta a humanos y al mundo da vida.**

Vicente García S.

3º

Versión 1

Ha subido una **gota** hasta el cielo  
y allí arriba se quiere quedar,  
aunque teme que debe primero  
ser nevada, diluvio y bajar.  
Caer en el suelo, penetrar las rocas  
ir por lo oscuro con frío y a solas,  
y en silencio encontrar el fondo  
donde correr por riachuelo hondo,  
**uniéndose a otras, perdiendo temores**  
hasta brotar al aire, ver la luz y las flores  
y fluir sin pausa, por campos y huertas  
llevando la vida, regando contenta.

Ha subido una gota hasta lo alto  
y ya quiere, audaz, bajar de un salto.

Vicente García S.

Versión 2

Ha subido la **gota** hacia el cielo  
e impaciente ya quiere ir al mar,  
y se olvida que debe primero,  
como nieve, granizo, bajar,  
o ser lluvia, penetrar en el suelo,  
volver a ver la luz, brotar en arroyuelo.  
**Lentamente, sin prisas ni retraso**  
debe lograr hacer su trabajo,  
que es mucho y ha de ser  
muy bien terminado y se pueda ver...  
en toda la tierra, en cerros y valles  
y así hasta volver a su hogar: los mares.

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

3º

El Sol cura todo, el Sol abre el alma ...  
el Sol nos da fuerza para hallar la calma  
y para hacer cosas, a amar con esfuerzo ...  
**lo que nos conduce cada vez al centro.**

Vicente García S.

3º

Sale **el sol**, la noche muere,  
deja al sueño, hay que seguir,  
pues el mundo ya se mueve:  
fiera, humano, flor, rubí.

Todo gira en el albor  
el trabajo hay que querer,  
cada ser tiene labor,  
grandes, pequeños también.

**¡Sacad fuerza, haced, cread!**  
**¡Adelante!, hay que servir,**  
**y contentos empezar**  
al primer quiquiriquí.

Vicente García S.

3º

Versión 1

**¿Has visto alguna vez que el sol no nazca**  
o que a alguien su esplendor nunca le plazca?  
¿No sabes que de sol las gemas están hechas...  
y que de luz del sol se impregnan las cosechas?

¿Que su luz a humano le bendice y **calma**  
porque de luz dorada está tejida su alma?

Así, en los días de invierno nos calienta,  
así, en la oscuridad nos ilumina,  
así, en nuestro camino nos orienta,  
así nos dona piel, la faz divina ...  
que nos protege y da tranquilidad,  
**nos brinda gozo y amor por la verdad.**

Vicente García S.

3º

Versión 2

¿Has visto alguna vez que **el sol** no salga?  
**¿Has visto que a todos por igual su luz nos manda?**  
¿No sabes que de sol las frutas están hechas...  
y que de luz del sol se impregnan las cosechas?

Así, en los días de invierno nos calienta,  
así, en la oscuridad nos ilumina,  
así, en nuestro camino nos orienta,  
así, nos da valor su faz divina...  
**frente al miedo, lo falso, la impaciencia,  
y frente a todo fallo o carencia.**

Vicente García S.

3º

He bajado por **el puente**,  
ya estoy en su firme orilla;  
en la tierra, veo yo alegre,  
su más grande maravilla:  
**el sol.**

**El sol** que brilla tan fuerte,  
**el sol** que surge seguro,  
**el sol** que siempre convierte  
lo pesado y muy oscuro  
en ligero, claro albor  
y hace que humano valiente  
**se enfrente con su Dragón.**

Vicente García S.

3º

**El árbol** ya da frutas muy dulces y sabrosas,  
quiero verlas de cerca, tocar su piel sedosa.  
mas cuando las abro, veo lo que lleva en su centro:  
es una piedrecita más dura que el cemento.  
Me asombro yo de verla y me pongo a pensar:  
¿cómo de **una semilla** puede un árbol brotar?  
Con sol, agua, aire y tierra llega todo a aflorar.

**Los amigos ayudan a crecer  
y aprender.**

Vicente García S.

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

3º

Millones son **los granos**  
que en la playa reposan.

Millones **los gusanos**  
que en el barro se alojan.

Millones **las semillas**  
que en la tierra se abrigan.

Millones son los **copos**  
de nieve sobre cimas

Primero fueron uno  
y luego fueron más,  
muy poco a poco lograron llegar ...  
a embellecer la tierra,  
a cubrir la sierra.

**Con paciencia y empeño  
todo se consigue  
de sencillo y pequeño  
se llega a lo sublime.**

Vicente García S.

3º

Reposa **el grano** quieto y tranquilo  
al refugio de la tierra.  
Germina en secreto y con sigilo  
por la bondad y templanza que encierra.

Crece por la fuerza del sol  
hacia la altura celeste  
**y con paciencia** se eleva a Dios  
hasta que en árbol se convierte.

Vicente García S.

3º

Si **la semilla** no sale fuera  
es que no sabe que alguien la espera!  
Si **mariposa** queda encerrada,  
nada ella sabe de la majada...  
llena de flores, llena de luz.  
La luz que busca al grano, al gusano  
para que juntos se den la mano  
y emerja todo, siga la vida,  
**unos con otros**, más divertida.

Vicente García S.

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

3º

Ese **árbol** no cae al suelo,  
el viento no lo dobla ni lo tumba.  
¿Qué hace que llegue él al cielo?  
Son sus raíces fuertes y profundas.

Ese **caballo** obedece,  
va a llegar lejos, ¡se nota!  
¿Qué hace que sirva a la gente?  
**Son las manos** de quien lo monta:  
las del jinete.

Vicente García S.

3º

Si deseas ser **buen jinete**  
y a tu caballo quieres dominar,  
deberás coger tú las riendas  
y conduciendo su camino irás.

Si observo yo en silencio,  
si veo mi alrededor,  
si me muestro tranquilo,  
calmado con valor...  
yo a mi caballo seguro guiaré  
y con esas riendas  
**me mantendrá firme allí donde esté.**

Vicente García S.

3º

Un hombre recibió **un cuerpo fuerte**  
y no sabía por qué tuvo esa suerte.  
No supo que con él todo podía alcanzar ...  
si lo usaba al servicio de los demás.  
Para el juego y recreo lo utilizó con ganas,  
y olvidó ponerlo al servicio de hazañas.  
Hasta que llegó el día que despertó del sueño  
y quiso dar sus fuerzas al más colosal dueño:  
**a Aquél** que nos motiva, con calma, a hacer, a obrar,  
**y ayudando a la gente, sin miedo el río cruzar.**

Vicente García S.

3º

“Quiero subir”, dijo un charquito,  
“quiero viajar”, le pidió a Dios,  
“quiero fluir, ir despacito”,  
quiero ser río, tener valor”.

“Quiero ser grande y abrir los valles,  
quiero a la tierra la vida dar,  
quiero dar agua en plazas y calles  
**quiero aprender, llegar al mar”.**

Vicente García S.

3º

**¡Ojos!**  
aprended a observar las cosas del mundo.

**¡Oídos!**  
aprended a escuchar en él lo profundo,  
la palabra por humano pronunciada.

**¡Manos!**  
**trabajad en cada obra**  
**hasta que esté terminada.**

Vicente García S.

3º

Si arriba estar quieres, sube a la cima;  
si estar allí prefieres, **tu cuerpo anima.**  
Anímalo a que suba, ponte en camino  
pues para hacer altura hay que ser listo:  
hay que subir contento, paisaje ver;  
**hay que mover atento manos y pies.**

Vicente García S.

3º

Sigue contento por los caminos,  
sigue buscando las altas cimas,  
y olvida cuánto cuesta al **marino**  
cruzar los mares, llegar a orillas.  
Sólo se acuerda de su trayecto  
que ve y escucha como un concierto  
de melodías en alta mar  
donde ninguna le suena igual.  
**Por eso espera, no se acelera,**  
desde su torre ve la manera...  
de ir navegando según el viento:  
ahora sin pausa, luego más lento.  
¡Y qué deleite, qué maravilla  
**disfrutar calma** sobre la quilla!  
hasta observar en el mar abierto  
que ya ha alcanzado, sin prisa, el puerto.

Vicente García S.

3º

Mira ese **barco** que va a la deriva,  
las olas lo mueven, abajo y arriba.  
Al cruel vendaval no va a resistir,  
el mar se lo traga si él sigue así.  
¿No lleva él **un peso** como un cargamento?  
**¿Ningún capitán** que listo y contento...  
lo guíe, **lo dirija con valor y fuerza...**  
y el control y el mando del barco no pierda?  
Al fin se ve arriba al ser muy capaz...  
que **firme y tranquilo** ya toma el timón,  
no escucha **ni teme** la furia del mar,  
centrándose siempre con una intención:  
**a él mismo y a todos a puerto llevar.**

Vicente García S.

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

3º

Levanto **mi cabeza** hacia la luz del sol.

**Mi pie** derecho, con vigor,  
la tierra firme pisa.

**Mi mano** derecha, con nobleza,  
hacia el mundo dirige su meta.

Mis pies y mis manos  
así permanecen.

**Mi cabeza** entre tanto  
en la luz resplandece.

Vicente García S.

3º

Como fuerza de ciclón  
arrastra **el viento arisco**  
todo lo que a su camino encuentra.

Y susurra sin rumbo,  
hacia arriba y abajo con fuerza.  
Pero en brisa temprana acaricia las flores,  
**a las nubes transporta y llena el cielo de colores.**

Vicente García S.

3º

¿Qué ruge y retumba allá en la cuesta,  
abriéndose camino entre troncos y piedras;  
llevándose las hierbas, saltando por los lares,  
salpicando en mil gotas con luces y cantares?

Es **salvaje torrente** que fluye por cascada,  
formando nubes de agua al caer en picada.

Pero mira... al llegar a ancho valle  
sus aguas ya **se calman**,  
sacian la sed de todos, van regando las plantas.  
Alegres ellas mueven las ruedas del molino...  
**hasta encontrar sosiego al final del camino.**

Vicente García S.

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

3º

Arriba en la torre, despierto **el vigía;**  
él vela y él cuida, de noche y de día...  
que todo esté en orden, la guardia se haga,  
y que el adversario, no se acerque nada.  
Mas si hay que luchar, y le entra la duda,  
aunque esto le cueste, él baja, él ayuda;  
se pone armadura, protege su cuerpo,  
y muy confiado se ve en campo abierto.  
**No tiembla, él avanza, se siente seguro,**  
**por el bien de otros, se olvida del suyo.**

Vicente García S.

3º

¡Qué a gusto se está en **lo hondo**  
cuando arriba hay movimiento;  
prefiero quedarme en fondo  
a navegar con el viento.  
¡Qué bien se vive en la casa  
cuando afuera llega el fresco.  
Prefiero calor y calma.  
¡Mejor me quedo yo **dentro!**  
Arriba recibes la luz de verdad,  
y con olas puedes despierto jugar.  
**Si estás más afuera, aprendes, apoyas**  
**a otros que cerca te ruegan les oigas.**

Vicente García S.

3º

**El jinete a su caballo** siempre lo arropa  
lo monta, lo cuida,  
con él va al trote, con él galopa.  
Cuando es preciso marchar ligero  
se mueve raudo como un velero;  
mas si la marcha debe ser lenta  
**lo frena y calma;** y así contempla  
todo el paisaje, campos y gentes,  
descansa, come, bebe y se duerme.  
Así lo lleva: veloz y lento,  
**y así lo tiene sano y contento.**

Vicente García S.

3º

Va saliendo de su casa,  
va **despertando del sueño**,  
va mirando lo que pasa,  
va poniendo más empeño.

Con cuerpo flexible  
y un poco más blando  
se hará más posible  
trepar más, más alto.

**Por rayos calientes  
como los del sol  
se sube valiente,  
se obra mejor.**

Vicente García S.

3º

Recorro yo el mundo, alegre yo voy,  
**sobre mi burrito**, y si alerta estoy...  
se mueve, hace gestos, me intenta avisar,  
-si pierdo mi senda-, volverla a encontrar.  
Mas si voy deprisa, **me calma**, me para  
y si yo me duermo, rebuzna, me llama.  
Cuando me extravió y la noche llega ...  
**me anima y me mueve** a hallar la manera...  
para yo orientarme, encontrar ladera  
donde me reponga, donde espere a aurora  
y sentir que nunca camino yo sola,  
que mi Estrella arriba y mi gente abajo  
**me guían y me ayudan en juego y trabajo.**

Vicente García S.

3º

Versión 1

**La casa voy a crear**  
donde yo pueda vivir;  
dentro me voy a quedar,  
afuera voy a salir.

Por ventanas miraré  
todo cuanto hay que aprender:  
sereno, pensando iré  
disfrutando en el hacer.

La puerta para salir,  
moverse, correr, jugar,  
Y así poder decidir  
dónde y cómo hay que estar.

Versión 2

**La casa voy a crear**  
donde yo pueda vivir;  
dentro me voy a quedar,  
afuera voy a salir.

Por su interior miraré  
todo cuanto hay que aprender:  
sereno, pensando iré,  
disfrutando con saber.

La puerta para salir,  
moverse, correr, jugar,  
hacer cosas para mí,  
hacer para los demás.

**Sólo así puedes llegar  
al corazón en la vida:  
dentro, afuera vas a estar  
según la ocasión lo pida.**

Vicente García S.

3º

**El alma** es como un campo que espera ser sembrado;  
la luz del sol le llena de amor y de entusiasmo;  
la noche con estrellas le revela sorpresa  
y un viento vigoroso, soplando con gran fuerza...  
le otorga la alegría, le lega al campo el gozo...  
para empezar la fiesta, movimiento, alborozo.

Mas no tiene elemento que fluya ahora con calma,  
le falta algo que inunde al campo que es el alma:

**la lluvia...**

**que tranquila**, moja todo templada  
con lo que al fin la tierra esté ya preparada...  
para abrigar al grano, para acoger semilla,  
**se torne en fértil árbol** o en dorada gavilla.

Vicente García S.

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

3º

Descubre ya el mundo y lee sus secretos,  
**el Habla** nos lleva, en él yo penetro.  
Y mil maravillas se te abren y muestran;  
tienes que enunciarlas, aun si te cuesta:  
a las flores dando sus olor y belleza,  
al ave entonando su canto y destreza;  
a lluvia que obsequia frescor, abundancia,  
al mar entregando su brisa y su magia,  
y al ser que expresando se mueve y se entrega  
**con otros luchando allí donde llega.**

Vicente García S.

3º

**Mi alma** es el huerto  
que cuando yo aprendo  
lo abono y lo siembro.  
Que cuando escucho atento  
lo cuido, lo riego.  
Que cuando me centro  
veo la vida en sus surcos,  
guardando la esperanza  
de recoger los frutos  
con magna **confianza.**

Vicente García S.

3º

Versión 1

**No deja de** enraizar la planta verde,  
**no deja de** planear el pajarillo,  
**no deja de** fluir el agua alegre  
**no deja de** tejer la luz el brillo.  
Lo uno con solidez se hunde,  
lo otro con ligereza vuela,  
con encanto lo tercero fluye  
y la luz deja una estela...  
en la que **mi alma** enraíza,  
se eleva, marcha fluida,  
**firme, suelta, gozosa, relucida.**

Versión 2

**No deja de** cantar el pajarillo,  
**no deja de** crecer la hierba verde,  
**no deja de** silbar el viento alegre,  
**no deja de** perder el sol su brillo.  
Todo hacia fuera suena,  
todo hacia fuera emerge,  
todo hacia fuera vuela,  
y todo en la luz se teje  
para que **mi alma** clara,  
suene, crezca, se mueva, se encienda  
**y hacia fuera ande la senda  
del amor.**

Vicente García S.

Poemas de CONTENIDOS DEL CURSO ANTERIOR: (2º Fábulas y Santos)

3º

Versión 1

Pasito a paso, sin tiempo perder,  
anda **la hormiga** fiel en su empresa:  
buscar el grano que va a comer,  
llevarlo a cuestras por la dehesa.

Por preocuparse **no se impacienta**,  
usar su cuerpo es lo que intenta.

Libre en su vuelo **la golondrina**,  
el barro y caña busca afanosa;  
bajo el balcón o en la oculta esquina,  
con ellos hace su casa hermosa.

Por extraviarse **no se impacienta**,  
usar sus alas y el pico intenta.

Ni golondrina ni hormiga  
**de su labor se retrasan,**  
**sin inquietud ni extravío,**  
voy construyendo mi casa.

Versión 2

Pasito a pasito, sin tiempo perder  
anda **la hormiga** fiel a su empresa:  
buscar el grano que va a comer,  
llevando a cuestras por la dehesa.

Libre en su vuelo, **la golondrina**,  
el barro y caña busca afanosa;  
bajo el balcón o en la oculta esquina,  
con ellos hace una casa hermosa.

Ni golondrina ni hormiga  
**en su labor se retrasan:**  
**Sin distracciones ni olvidos**  
buscan alimento y casa.

Vicente García S.

3º

Mira **la hormiga** como su carga,  
lleva ella a cuestras.

¡nada le cuesta!

Mira **el jilguero**, como sin pena,  
su vuelo muestra,  
¡nada le cuesta!

Mira **el manzano**, como si nada,  
sus frutos presta,  
¡nada le cuesta!

¿Y Quién en la tierra, **con un gran esfuerzo**,  
aprende solito a hacer muy contento  
cargar y volar, sembrar en el mundo  
semillas que un día den fruto fecundo?

**Ese es el ser humano.**

Vicente García S.

3º

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

**Al rey de la selva**, sumido en su sueño,  
lo ha despertado un ratón pequeño.  
Y éste con miedo, se pone a gritar:  
“¡socorro, socorro, me va a devorar!  
¡Oh rey, os lo ruego, dejadme con vida,  
y os compensaré en hora debida.”

El fiero **león**, muy muerto de risa  
agarra al pequeño, le grita deprisa:  
“¡roedor, renacuajo, ¿cual es tu promesa?  
¡huye rapidito por esta dehesa!

Y un día a la fiera la atrapa una red,  
la suerte le asiste, se encuentra al **ratón**;  
**sin miedo él un hueco se pone a roer  
y salva al gigante, despierta al valor.**

Vicente García S.

3º  
(Micael)

Un Ángel bajó desde el **cielo**,  
del **cielo** espada en la **mano**,  
con **mano** a librar al humano  
del fiero y terrible dragón.  
**Micael** fue su nombre,  
amigo del hombre,  
que busca guerreros para su legión,  
guerreros que avanzan caminando juntos,  
haciendo las cosas según Micael:  
**amando el trabajo que nos dona el mundo,  
así con él puedes al dragón vencer.**

Vicente García S.

3º  
(Odilia)

¡Odilia ha bajado, qué hermosa y qué bella!  
Mas no puede ver, ¡ha nacido ciega!

Su padre, que es duro, la quiere ver lejos  
y Odilia obediente, sin miedo, en convento,...  
se cura ayudando a pobres, a cojos,  
y a su mismo Padre le abre los ojos...  
para que él ayude, sea humilde, **comparta...**  
**toda la riqueza que tiene en su casa.**

Vicente García S.

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

3º  
(Offerus / Cristóbal)

Ófferus no tenía barco,  
sólo su cuerpo tenía,  
era forzado, muy alto,  
y lo usaba noche y día.

Con su cuerpo lograba a la gente cruzar,  
todo lo realizaba sin quejarse ni hablar.

Y así una noche, sin dormir,  
estando atento, alerta, en paz,  
oyó una voz, muy cerca, allí  
voz que le pudo despertar.

**Un niño fue el que le ayudó...  
a hallar la fuerza que da Dios.**

Vicente García S.

3º  
(Offerus / Cristóbal)

Versión 1

Cristóbal fue un hombre  
que tenía la fuerza de un león...  
para vencer la injusticia  
y enfrentarse al peligro con valor.  
Buscando al mejor amo  
un día su Ángel le dijo:  
"Obal, vete al torrente  
y ayuda a cruzar a la gente;  
quizá una cierta noche **te despierte una voz**  
y veas con alegría que llama el Niño Dios."

Versión 2

Ófferus fue aquel hombre  
que tenía la fuerza de un león...  
para luchar por lo bueno  
y acercarse al trabajo con valor.  
Buscando al mejor amo,  
un día su Ángel le habló:  
"Cristóbal, ve al torrente,  
y ayuda a pasar a la gente.  
Tendrás que estar atento,  
dominando tu cuerpo...  
para cruzar a hombres, mujeres con  
cuidado  
y hacerlo por nada, ni oro ni ganado.  
Quizá una noche **llame y te pida una voz**  
que cargues con un Niño,  
con el Hijo de Dios."

Vicente García S.

3º

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

(Offerus / Cristóbal)

Versión 3

Cristóbal fue un hombre  
que tenía la fuerza de un león  
para vencer a cualquiera  
y enfrentarse al peligro con valor.

Un día el Ángel le dijo:  
"Cristóbal vete al río,  
con tus dos fuertes brazos  
ayuda a cruzar al niño".

Montado en sus hombros  
al Niño pasó,  
cada vez más pesado  
fue a Cristo a quién sirvió.

**Para ayudar al mundo  
su fuerza utilizó.**

Vicente García S.

3º

(Offerus / Cristóbal)

¡Servir al Señor más poderoso!  
quiso **Cristóbal**,  
y a buscarlo fue ansioso.

Mas no atinó al momento;  
ni fue con prisas, ni fue lento.

Primero a un rey fue a hallar,  
luego al consorte de la Oscuridad.  
Llegó a un extenso río y obrando con aguante  
a gente muy diversa trató muy tolerante.

Sin quejas ni exigencias a todo humano cargó,  
con unos lo hizo bien, con los otros peor.

**Cayendo, resurgiendo, contento, agradecido  
cruzó a aquel Niñito que es de todos, amigo.**

Vicente García S.

3º

(Offerus / Cristóbal)

Ya ando el camino y encuentro **un torrente**,  
el río es profundo, veloz su corriente;  
la duda me invade, no quiero cruzar,  
no hallo las fuerzas, me vuelvo hacia atrás.

Mas llega de lejos llamada que oigo,  
me alienta a que cruce, a sacar arrojito.

**Silencio** a mi mente, la duda yo venzo;  
con manos y piernas, la marcha comienzo;  
y nada me impide la orilla alcanzar,  
pues ya reconozco la voz celestial ...  
que a todos nos llama, nos mueve a seguir  
**los unos con otros en nuestro vivir.**

Vicente García S.

3º

(Offerus / Cristóbal)

¿Acaso no oyes **algo en medio de la noche...**  
que te despierta raudo y que te sobrecoge?

“No duermas, levanta, vence tú al sueño,  
puede que ya esté aquí aquel Niño pequeño...  
que te llama, te pide que lo cruces atento,  
pues Él es quien nos guía  
**y da vigor por dentro”.**

Vicente García S.

3º

(Offerus / Cristóbal)

Un humano recibió **un cuerpo fuerte**  
y no sabía por qué tuvo esa suerte.

**No supo que con él todo podía alcanzar ...**  
si lo usaba al servicio de los demás.

Para el juego y recreo lo utilizó con ganas,  
y olvidó ponerlo al servicio de hazañas.

Hasta que llegó el día que **despertó del sueño**  
y quiso dar sus fuerzas al más colosal dueño:  
a Aquél que **nos motiva, con calma, a hacer, a obrar,**  
**y ayudando a la gente, sin miedo el río cruzar.**

Vicente García S.

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

3º  
(Offerus / Cristóbal)

Buscar al Señor más poderoso ...  
quiso **Cristóbal** muy valeroso.  
Habló a toda la gente, **sin timidez, temores**  
y así encontró a imponentes patronos y señores.  
Mas luego fue llevado a trabajar a un río...  
a hacer lo más difícil cual prueba o desafío:  
cruzar a las personas, cargándolas sin más;  
**cayendo y levantando** lo pudo realizar.  
Sin dudas cruzó a pobres, a enfermos y tullidos,  
con la firmeza y fuerza de su cuerpo fornido.  
Al fin pudo su espalda cargar con aquel Niño ...  
**que enseña amar al mundo, con certeza y cariño.**  
**Sus espaldas pudieron con el Niño cargar,**  
**con Aquél que nos guía a interesarnos más ...**  
**por los demás.**

Vicente García S.

3º  
(Offerus / Cristóbal)

Muchos quieren ser como Cristóbal:  
elegir el camino difícil, ayudando.  
**Mas si te cansas al cruzar, no pierdas la alegría**  
**ni te rindas con llanto.**  
¡Sigue con el Niño, alcanza la otra orilla,  
**así vences también al Dragón en la vida.**

Vicente García S.

3º  
(Martín)

**Martín** tenía un caballo que bien quería  
y con él todo lo compartía:  
comida, agua, calor y frío.  
Un día de invierno,  
pasando un río,  
Martín llevaba capa de piel  
tan grande que ella cubría al corcel.  
Vieron a anciano con frío y desnudo;  
los dos amigos, cual sólo uno,  
mitad del manto a anciano dieron.  
**Desde aquel día mejor se entendieron**  
**y todo lo repartieron.**

Vicente García S.

3º  
(Martín)

Versión 1

**“Espérate un poco, acábalo luego,  
tendrás mucho tiempo, mejor es el juego”.**

Esta voz potente San **Martín** oía  
cuando de pequeño aprender quería;  
mas otra más tenue, en cántico bajo  
le decía al pequeño: “ponte ya al trabajo”

Él siempre seguía la voz celestial  
cuando de soldado la volvió a escuchar,  
y estando en el bosque su capa partió;  
**rehusando al diablillo, a Cristo buscó.**

Vicente García S.

3º  
(Martín)

Versión 2

**“Espérate un poco, acaba eso luego,  
pues no es cosa fácil, piénsalo primero”**

Esta voz muy fuerte San **Martín** oía  
cuando de pequeño aprender quería.  
Mas otra más tenue, en cántico bajo  
le decía al pequeño: **“ponte ya al trabajo...”**  
aunque sea difícil y cueste empezar,  
pues si te equivocas, más aprenderás.

Él siempre seguía esta voz excelsa...  
cuando a un vagabundo encontró en la selva  
calmando su mente, rápido actuó,  
**oyendo a su alma, a Cristo encontró.**

Vicente García S.

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

3º  
(Martín)

**Martín fue un caballero  
valeroso y guerrero  
que al mal combatió**  
y en cada batalla siempre venció.

Tenía la fuerza, tenía el valor,  
tenía alegría, buen corazón.

Cuando en viaje solo marchaba,  
-temblando de frío, sin ropa, sin nada-  
a un pobre viaje de pronto vio,  
y, generoso, mirando al cielo,  
partió su capa y al pobre abuelo  
su cuerpo helado le calentó.

**Sin saber quien era, todo le entregó.**

Vicente García S.

3º  
(Francisco)

Versión 1

Loado seas, mi Señor, por el **Hermano Fuego**,  
pues él nunca para, se mueve incansable,  
es bello, robusto, de fuerza notable;  
ablanda lo duro y todo calienta,  
**si erramos camino, muy bien nos orienta.**

Por eso Francisco al Fuego cantaba:  
al Fuego que quema, se impone, se muestra;  
y al otro, que todo permite que crezca.

**Los dos encendemos actuando contentos,  
y nunca se apagan si estamos atentos.**

Versión 2

Loado seas, Señor Mío por el Hermano Fuego,  
pues él nunca para, se mueve incansable,  
es bello, robusto, de fuerza notable,  
y alumbra, calienta, deshace lo duro.

También **nos orienta en sendero oscuro.**

Por eso Francisco al Fuego cantaba,  
a ese Fuego alegre que nunca se apaga...

**si lo avivas dentro,  
trabajando y escuchando.**

Vicente García S.

3º  
(Jerónimo/ Francisco)

Se ha visto a **un león** suelto por bosques y prados.  
Se dice que **un lobo** a la gente oprime;  
**Jerónimo** habla y el león le sigue,  
le ayuda en el campo, le cuida el ganado,  
**Francisco** al cruel lobo en bosque le pide  
que no asuste al pueblo y viva a su lado.  
**Los dos santos nunca tuvieron temor:  
llevaban dos armas: la verdad y amor.**

Vicente García S.

3º  
(Francisco)

En Gubbio **un lobo** anda suelto,  
en Gubbio todo está muy revuelto.  
Va y viene, alimento busca,  
va y viene, de pronto se asusta.  
va y viene, el oye unos pasos,  
él siente unas manos...  
que calman, que hablan del amor de Dios.  
Lo toca y amansa su furia feroz.  
Francisco y el lobo se encaminan juntos,  
**ya en Gubbio no hay nadie que esté dando sustos.**

Vicente García S.

3º  
(Francisco)

Si cruzas la orilla del río tú **verás**  
**verás** una cueva redonda y de **pedra**;  
es **pedra** muy dura, dentro encontrarás  
un ser que se esconde, que está muy alerta.  
Allí vive un lobo, oculto, dormido;  
**Francisco** lo llama, le pide tranquilo,  
que salga, no dañe, que pierda su miedo  
que deje su cueva, que permita luego,  
**que todos le ayuden, que corra, que juegue,  
que viva con niños, seguro y alegre.**

Vicente García S.

3º  
(Damián)

De San Damián, sin techo y dañada  
nadie se preocupa, está abandonada.

Sólo Francesco, pone atención  
entrando al templo, oye una voz  
de Dios que le dice:

*"Busca herramientas, ponte a la obra  
Mi Casa arregla, con fuerza, ahora.  
¿Lo crees difícil?, ¿Cuesta empezar?  
Olvida el miedo, favor tendrás".*

El joven presto busca el dinero,  
él mismo hace tarea de obrero  
y en poco tiempo está ya la ermita  
reconstruida, de altar provista.

Como el buen fraile hay que actuar,  
**las buenas obras te esperan ya  
y si te cuestan, fuerza te dan.**

Vicente García S.

3º  
(Antonio)

**"¡Salid, pajaritos, salid de mi casa (cabeza)**  
que así no se vive, se canta y trabaja!  
¡Salid poco a poco, marchad cada cual  
tranquilos al campo, al mar, a volar.

Y allí cada uno haced la tarea  
que Dios os ha dado y mejor os sea:  
**cantar, dar color, belleza, armonía!"**  
Así **San Antonio** les rogó un buen día  
y todos contentos al mundo salieron,  
la orden del santo al punto cumplieron.

Vicente García S.

3º  
(Plácido)

Versión 1

Plácido fue un hombre que todo perdió:  
primero su casa, después a su esposa,  
y luego a sus hijos en forma penosa.

Mas nunca dejaba de oír esa voz  
que siendo él muy joven escuchó en un  
prado:

“Ten fuerza y no olvides que estando  
contento

**nunca le tendrás miedo al sufrimiento.”**

Así fue en su senda: **alegre, confiado,  
fuerte y laboriosa, activo en la vida,  
recobrando luego su casa y familia.**

Versión 2

Plácido, un día sin nada quedó:  
sin casa, sin bienes, sin mujer e hijos,  
a uno un felino en delta raptó  
y al otro una loba guardó en su escondrijo.

Mas Plácido nunca congoja mostraba,  
trabajando alegre, valiente y fugaz,  
sabiendo que Dios con él siempre estaba,  
obrando bien supo olvidar, esperar.

Por eso al final, **luchando sin miedo,**  
recobró a su esposa y a sus dos gemelos,  
**perdonó a la gente, a salvajes fieras  
hallando la paz adentro y afuera.**

Vicente García S.

3º  
(Mauricio)

El general Mauricio mandaba a los romanos  
pero no como jefe, sino como hermano.

Una luz gobernaba su tesón y su fuerza,  
le hacía ir por camino **tranquilo y con paciencia.**

Por eso cuando Roma le quiso un día obligar...  
a adorar al dios Marte, él dijo sin dudar:

“Ya tenemos la luz que en la noche nos guía,  
nos protege y orienta, y nos da valentía...

**para aguantar si erramos**

y admitir que las batallas no siempre las ganamos.”

Vicente García S.

## Poemas de ESTRUCTURA DE TEXTO:

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)

<https://ideaswaldorf.com/de-las-fuerzas-curativas-palabras-y-ritmos/>

Los poemas con el diptongo AU ayudan a superar el miedo

Las REPETICIONES de palabras al inicio de cada verso  
ayudan a estimular el sentimiento

3º

### Versión 1

**Áureo** fuego que a la tierra sustenta,  
**áurea** chispa que a la sombra ilumina,  
**áurea** llama que al frío calienta,  
**áureo** albor que disipa neblina.

**Áureo** sol, que resalta lo puro,  
**áurea** luz, que a las plantas da vida,  
**áureo** brillo, que esclarece lo oscuro,  
**áureo** ser, que suaviza y domina...  
**al dragón, tosco, rígido y duro.**

### Versión 2

**Áurea** llama que a la tierra sustenta,  
**áurea** chispa que a la sombra ilumina,  
**áurea** lumbre que a lo frío calienta,  
**áurea** luz que disipa neblina.

**Áureo** sol, que macera lo duro,  
**áureo** albor, que a los seres da vida,  
**áureo** brillo, que esclarece lo oscuro,  
**áureo** Ser, que se enfrenta y domina ...  
al tosco dragón, ruidoso y rígido.

Vicente García S.

3º

**No deja** de enraizar la planta verde,  
**no deja** de planear el pajarillo,  
**no deja** de fluir el agua alegre  
**no deja** de tejer la luz el brillo.

Lo uno con solidez se hunde,  
lo otro con ligereza vuela,  
con encanto lo tercero fluye  
y la luz deja una estela...  
en la que mi alma enraíza,  
se eleva, marcha fluida,  
firme, suelta, gozosa, relucida.

Vicente García S.

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

3º

Todos nosotros formamos **una casa,**  
**una casa** que se llama **Tierra,**  
**Tierra** donde viven las piedras, plantas y animales,  
su **morada,**  
**morada** también de humano que **trabaja,**  
**trabaja** contento y despacio como **el Sol,**  
**el Sol** que nos dona luz y gran **valor,**  
**valor** que me ayuda en mi trayecto,  
me hace **arquitecto.**

Vicente García S.

Poemas de ESTACIÓN:

3º

Allí donde paso, allí a donde voy  
siento yo que **mi Ángel,** -cuando atenta estoy-,  
me susurra, habla, me quiere ayudar...  
a que bien mi senda la pueda yo andar.

**Si voy muy deprisa, me calma, me para**  
y así **mi burrito no se cansa nada.**

Si me quedo atrás y la noche llega,  
me aviva y me mueve a encontrar la cueva...  
donde yo descanso, donde espero a aurora  
para poder ver que yo no ando sola,  
que con muchos viajo, que mi Ángel me guía,  
**sin miedo ni duda, de noche y de día.**

Vicente García S.

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

3º

Donde voy y donde estoy,  
sé que **las manos de los Ángeles**  
alrededor me amparan  
Y que **al estar atento**  
es Dios el que me guía  
y me alerta al momento...  
Si mis pies resbalasen,  
si en el bosque me pierdo,  
si yo dejo la senda;  
porque Dios es la Luz  
que ilumina mi meta.

Vicente García S.

3º

**Dios** es un labrador,  
su palabra es el grano,  
su mano es el arado,  
mi alma el suelo sembrado.

Vicente García S.

3º

Allí donde vivo, allí donde estoy,  
yo sé que **mi Ángel** muy cerca se encuentra,  
me cuida, me guía, me dice si voy ...  
deprisa, pausada, afligida o contenta.

Si por el camino **me paro o distraigo**,  
me da seña y fuerza para que yo siga,  
y si me acelero, **me canso y me caigo**,  
me anima y me ayuda a perder fatiga.

Y al final me enseña a saber yo cuándo  
debo andar tranquila, a nada temer,  
**a medir mis pasos yo misma, y por tanto,**  
**tomando, soltando, respirando bien.**

Vicente García S.

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

3º

**Dios**, Él dio a la tierra luz y vida  
y así permanece por siempre activa.  
Él me otorgó serenidad y alegría  
para así **irradiar luz y vida**.

Vicente García S.

3º

**Dios** nos da la luz, como un fuego dentro,  
que brilla, ilumina, nos brinda alegría  
cuando disfrutamos, estamos atentos,  
cuando conseguimos **vencer la apatía**.

Vicente García S.