

**Pablo Neruda**

Poeta y escritor

Parral, Chile, 1904 - Santiago de Chile, 1973

Pablo Neruda es uno de los poetas más importantes de la poesía mundial de nuestro tiempo. En 1924 alcanzó fama internacional con *Veinte poemas de amor y una canción desesperada*.

En 1926 comenzó la carrera como diplomático y fue cónsul en Birmania, Ceilán, Java, Singapur y, entre 1934 y 1938, en España, donde se relacionó con García Lorca y otros poetas españoles. Tomó partido por una poesía cercana a la realidad inmediata y con un compromiso político. Apoyó a los republicanos en la Guerra Civil española y escribió *España en el corazón*.

Al volver a Chile en 1939, Neruda ingresó en el Partido Comunista y su obra se hizo aún más política. En 1945 fue el primer poeta que recibió el Premio Nacional de Literatura de Chile. Como senador denunció las injusticias y desigualdades en su país. El Gobierno chileno le persiguió y se tuvo que exiliar a Argentina. De allí pasó a México, y más tarde viajó por la URSS, China y los países de Europa oriental. Tras este viaje volvió a Chile.

Su prestigio internacional es reconocido en 1971, año en que se le concede el Premio Nobel de Literatura.

Las *Odas elementales* se publicaron en 1954 y son un canto a elementos usuales y humildes de la vida diaria: al tomate, al pan, al hombre sencillo, a la energía... y al día feliz.

**Oda al día feliz**

*Esta vez dejadme  
ser feliz,  
nada ha pasado a nadie,  
no estoy en parte alguna,  
sucede solamente  
que soy feliz  
por los cuatro costados  
del corazón, andando,  
durmiendo y escribiendo.  
Qué voy a hacerle, soy  
feliz.  
Soy más innumerable  
que el pasto  
en las praderas,  
siento la piel como un árbol rugoso  
y el agua abajo,  
los pájaros arriba,  
el mar como un anillo  
en mi cintura (...).*

*Tú a mi lado en la arena  
eres arena,  
tú cantas y eres canto,  
el mundo  
es hoy mi alma,  
canto y arena,  
el mundo  
es hoy tu boca,  
dejadme  
en tu boca y en la arena  
ser feliz,  
ser feliz porque sí, porque respiro  
y porque tú respiras (...).*

*Hoy dejadme  
a mí solo  
ser feliz,  
con todos o sin todos,  
ser feliz  
con el pasto  
y la arena,  
ser feliz  
con el aire y la tierra,  
ser feliz.  
contigo, con tu boca,  
ser feliz.*

1. Explica cómo se siente el poeta: subraya todas las frases en las que expresa sus sentimientos.
2. ¿Por qué es feliz el poeta? ¿Hay alguna razón concreta?
3. En el poema aparecen algunos elementos de la naturaleza y también el elemento humano. Haz una lista de los dos tipos de elementos y piensa en la relación entre la naturaleza, el poeta y la amada.
4. Con la misma estructura, intenta escribir una pequeña poesía a tu día feliz: expresa cómo te sientes, por qué estás feliz y lo que haces.

**La importancia de mejorar la postura corporal**



Mantener una buena postura corporal nos beneficia tanto desde el punto de vista de la salud como de la estética. Si nos mantenemos erguidos y con la espalda recta evitaremos problemas musculares y de columna, tendremos una buena oxigenación y una apariencia esbelta. Para ello podemos ayudarnos con algunos consejos.

Para mantener una buena postura necesitamos:

- Adaptar los ambientes de trabajo y estudio: se recomienda una silla de entre 65 y 75 centímetros de alto; con espacio interior suficiente para que se puedan estirar un poco las piernas y estas se apoyen en el suelo. En caso de usar ordenador, situar la pantalla a una distancia entre 50 y 60 centímetros y a una altura similar a la de los ojos.
- Evitar una vida sedentaria: es necesario desarrollar la musculatura, por lo cual se recomienda hacer pausas en una larga jornada con algunos ejercicios, y favorecer la actividad física caminando, yendo en bicicleta o nadando.
- Fortalecer la musculatura: los abdominales, glúteos y hombros son las áreas del cuerpo que menos se suelen ejercitar en nuestra actividad cotidiana y, por lo tanto, es indispensable reforzarlas mediante ejercicios localizados que se pueden realizar en el suelo cada mañana.
- Cuidar el peso: es importante conocer tu cuerpo, controlar el peso y mantener una buena alimentación. La obesidad y el sobrepeso se convierten fácilmente en un problema de postura.

<http://www.terra.com/salud/articulo/html/sal4666.htm>

1. ¿De qué trata el texto? Explica de qué tema de salud habla.
2. ¿Qué partes del cuerpo se mencionan en el texto? ¿Puedes subrayarlas y localizarlas con tus compañeros?
3. Ahora, escribe para tus compañeros un decálogo o una lista de consejos para tener una postura correcta. Usa el imperativo para hacerlo.
4. Con la misma estructura que la del texto anterior, escribe un breve texto sobre otro tema de salud de tu interés. Después escribe un decálogo y compártelo con tus compañeros. Si ponéis todos los decálogos juntos, tendréis un «Libro de salud».