

Pablo

¿Neruda o Martha Medeiros?

Muere lentamente **18**
quien se transforma
en esclavo del hábito,
repitiendo todos los
días los mismos
trayectos, quien no
cambia de marca, no
arriesga vestir un
color nuevo y no le
habla a quien no
conoce.

Muere lentamente quien
evita una pasión, **16**
quien prefiere el negro
sobre blanco y los puntos
sobre las "ies" a un
remolino de emociones,
justamente las que
rescatan el brillo de los
ojos, sonrisas de los
bostezos, corazones a los
tropiezos y sentimientos.

14
Muere lentamente quien no
voltea la mesa cuando está

infeliz en el trabajo,
quien no arriesga lo cierto
por lo incierto para ir
detrás de un sueño, quien no
se permite por lo menos una
vez en la vida, huir de los
consejos sensatos.

12
Muere lentamente quien no viaja,
quien no lee, quien no oye música,
quien no encuentra gracia en
sí mismo.

10
Muere lentamente quien destruye su amor
propio, quien no se deja ayudar.
Muere lentamente, quien pasa los días
quejándose de su mala suerte o de la
lluvia incesante.

9
Muere lentamente, quien abandona un proyecto antes
de iniciarlo, no preguntando de un asunto que
desconoce o no respondiendo cuando le indagan
sobre algo que sabe.

8
Evitemos la muerte en suaves cuotas, recordando
siempre que estar vivo exige un esfuerzo mucho
mayor que el simple hecho de respirar.
Solamente la ardiente paciencia hará que
conquistemos una espléndida felicidad.

7
Muere lentamente quien se transforma en esclavo del
hábito, repitiendo todos los días los mismos trayectos,
quien no cambia de marca, no arriesga vestir un color
nuevo y no le habla a quien no conoce.

6
Muere lentamente quien evita una pasión, quien prefiere el negro
sobre blanco y los puntos sobre las "ies" a un remolino de
emociones, justamente las que rescatan el brillo de los ojos,
sonrisas de los bostezos, corazones a los tropiezos y sentimientos.

Pablo Neruda

Muere lentamente quien no voltea la mesa cuando
está infeliz en el trabajo, quien no arriesga lo
cierto por lo incierto para ir detrás de un sueño,
quien no se permite por lo menos una vez en la
vida, huir de los consejos sensatos. **5**

Muere lentamente quien no viaja, quien no lee, quien no
oye música, quien no encuentra gracia en sí mismo. **4,5**

Muere lentamente quien destruye su amor propio, quien no se deja
ayudar. **4**
Muere lentamente, quien pasa los días quejándose de su mala
suerte o de la lluvia incesante.

Muere lentamente, quien abandona un proyecto antes de iniciarlo, no pre-
guntando de un asunto que desconoce o no respondiendo cuando le indagan
sobre algo que sabe. **3,5**

Evitemos la muerte en suaves cuotas, recordando siempre que estar vivo exige un
esfuerzo mucho mayor que el simple hecho de respirar. **3**
Solamente la ardiente paciencia hará que conquistemos una espléndida felicidad.

Muere lentamente quien se transforma en esclavo del hábito, repitiendo todos los días los mismos
trayectos, quien no cambia de marca, no arriesga vestir un color nuevo y no le habla a quien no conoce. **2,5**

Muere lentamente quien evita una pasión, quien prefiere el negro sobre blanco y los puntos sobre las "ies" a un remolino de emo-
ciones, justamente las que rescatan el brillo de los ojos, sonrisas de los bostezos, corazones a los tropiezos y sentimientos. **2**

Maria Viera y Vialón Natural

- 1) Lee sin gafas la letra tan pequeña como te sea posible, durante no más de 1 minuto. Utiliza la distancia que te parezca mejor.
- 2) Toma los caracteres siguientes más pequeños y pasa sobre las letras sin leer, pero notando los espacios blancos entre las palabras (mueve ojos y cabeza como si estuvieras leyendo).
- 3) Vuelve al trozo anterior (1), que aparecerá más claro e intenta leer el sucesivo (2).
- 4) Cuando no tengas éxito en progresar, párate y practica "asolear" con los ojos cerrados unos minutos, luego haz el palmeo (2-3 minutos)
- 5) Repite los pasos (1), (2), y (3)

* Si eres muy miope (más de -6) usa un sólo ojo, luego repite los pasos con el otro. Lo mismo si tienes problemas de coordinación de los dos ojos.

