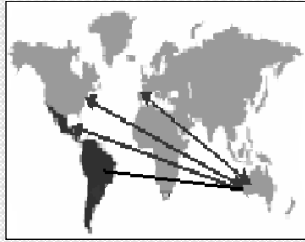


**SPANISH SPEAKING DIABETES & HEART ASSOCIATION OF AUSTRALIA, INC.**  
**ASOCIACIÓN DE HABLA HISPANA PARA LA DIABETES Y EL CORAZÓN, INC.**



**minutas**

SSDHAA's newsletter  
 Office Address:  
 11 Kenyon Street,  
 Fairfield NSW 2165  
 Australia  
 Ph: 9726 7130



Founded on the 5th April 1996

**minutas**  
 Boletín de la SSDHAA©

Editor : gladys\_hitchen@optusnet.com.au  
 Correspondencia / Mail to: PO Box 269, Fairfield, NSW 1865 Australia

Vol. 27 No.8 Agosto 2023

**Semana Mundial de la Lactancia Materna**

La Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se celebra todos los años del 1 al 7 de agosto, es una campaña mundial coordinada por la Alianza Mundial para la Acción de Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés) para crear conciencia y estimular la acción sobre temas relacionados con la lactancia materna. La OPS se une a la comunidad mundial para apoyar los esfuerzos para fortalecer las medidas para proteger, promover y apoyar el derecho a la lactancia materna en toda la Región de las Américas. **Fuente: OPS/OMS**



Semana Mundial de la Lactancia Materna 2023: Hagamos que la lactancia y el trabajo funcionen - OPS/OMS

Como madres, abuelos y amigos, debemos de promover los grandes e inigualables beneficios de la alimentación materna. Es darle al recién nacido la oportunidad de un sistema inmunológico fuerte, y la felicidad de sentir el enlace con su madre. El afiche de abajo es uno de los recursos educativos de

**FACILITAR LA LACTANCIA MATERNA**  
 Promoviendo la diferencia para las madres y padres que trabajan

WABA / Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM) Del 1 al 7 de agosto

GOBIERNOS | SISTEMAS DE SALUD | COMUNIDADES | LOS LUGARES DE TRABAJO

la campana australiana pro lactancia materna. En el mundo solo 42 países han declarado su apoyo dentro de las horas de trabajo de la madre. GH



**7 AGOSTO SEMANA DE LA SALUD DENTAL**

Uno de los eventos de salud programados en NSW es la importancia de la salud dental. Esto incluye la salud de la boca y la prevención de enfermedades de la boca.

Explicado por la OMS, la **Salud Bucal** es la salud de los dientes, encías y el sistema estomatognático que nos permite sonreír, hablar y masticar. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el principal indicador de salud, bienestar y calidad de vida.

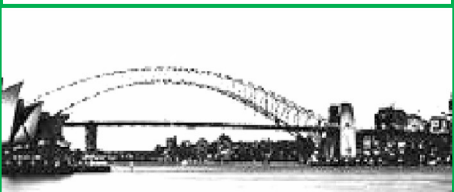
El afiche educativo que ven aquí arriba, nos indica la conexión que existe entre las funciones de los dientes al masticar y las funciones de órganos vitales como el cerebro el aparato gastro intestinal.

Es muy importante que todos nos hagamos chequeos anuales con el dentista, para prevenir cualquier problema de salud bucal. GH

**27 YEARS SERVING THE COMMUNITY**  
**AÑOS SIRVIENDO A LA COMUNIDAD**

**JUNTA DIRECTIVA | EXECUTIVE BOARD 2023-2024**

<b>Presidencia:</b> Ana Verónica Valle	<b>Vice-Presidencia:</b> Gladys Riley	<b>Secretaría:</b> Victor Zamora	<b>Tesorería:</b> Ana Tudela
<b>Coordinación Bienestar Social</b> Maritza Postigo	<b>Coordinación Actividad Física</b> Alicia Arenas	<b>Coordinación Educación</b> Mercedes Rivera	<b>Coordinación Prensa &amp; Propaganda</b> Aura López
<b>VOCAL</b> Heriberto López	<b>VOCAL</b> Lolita Bolaños	<b>VOCAL</b> Ana Mateluna	<b>VOCAL</b> Rafael Silva



Gladys Hitchen, APD, CDE, Directora

**P**ublicación gratuita.  
 Se aceptan contribuciones de los asociados, previa revisión y aprobación de la editora.  
 Email: gladys\_hitchen@optusnet.com.au

Lo puede hacer personalmente durante la asamblea mensual en Cabramatta, o en la oficina de Fairfield: 11 Kenyon Street, 2do piso, Fairfield, los martes, u otros días con previa cita al No. 0421979159

**CLUB DE LA DULZURA - THE SWEETNESS CLUB**  
 11 Kenyon Street, Fairfield, Upstairs | segundo piso.  
 Consultas con cita al 0421979159 o al 0413085800.



**PRESIDENCIA**

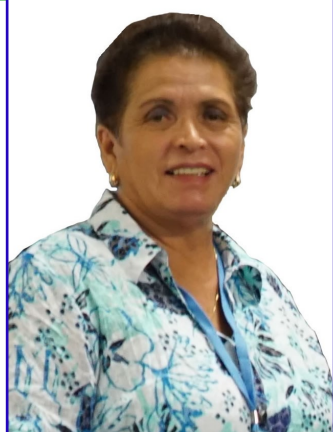
Estimados asociados con respeto me dirijo a todos ustedes deseándoles que se encuentren bien de salud al igual que sus familiares y amigos, esperando que todo lo aprendido en la sesión educativa del pasado mes de julio haya sido aprovechado, les invito a que asistan a nuestra próxima reunión mensual del 26 de Agosto recordándoles que:

" TODOS LOS DIAS HAY ALGO NUEVO QUE APRENDER"

Cariños y muchas bendiciones para todos.

*Ana Verónica Valle*

Presidenta de la SSDHAA



**COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN**

Apreciados asociados les saludo esperando se encuentren bien de salud que es lo mas importante. No olviden salir a caminar para que nuestros músculos no se duerman, háganlo aunque sea por 15 minutos, igualmente reúnanse con amigos que esto

hace mucho bien a la salud mental. También les recomiendo unirse al Grupo WhatsApp, y hacer los ejercicios neuronales que con tanto cariño y esfuerzo nos envía nuestra apreciada Gladys. Espero asistan a la reunión del sábado 26, esta vez no estaré presente por estar de viaje en Melbourne.

Un abrazo a todos los asociados.

*Mercedes Rivera*

Coordinadora de Educación SSDHAA

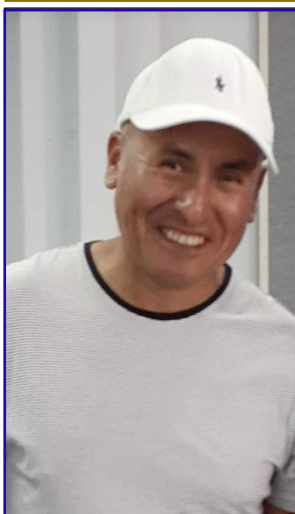
**VICE-PRESIDENCIA**

Queridos asociados y amigos una vez mas los saludos con mucho cariño. Sigue haciendo frio pero prontito va llegar la primavera que nos va hacer sentir mejor y con ganas de hacer mas actividades.

Por el momento preparémonos para nuestra reunión del mes de agosto. Cuídense mucho y nos vemos a fin de mes.

Saludos a todos.

*Gladys Riley*, Vice-Presidente SSDHAA



**SECRETARÍA**

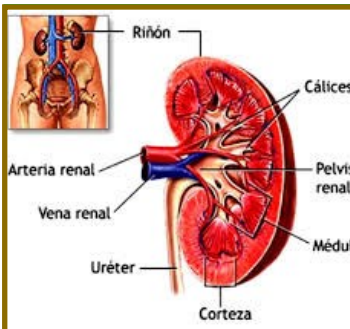
Estimados amigos asociados, Un saludo a todos deseándoles una buena salud al poner en practica la valiosa información que mes a mes recibimos a través de las charlas educativas.

El esfuerzo que pongamos en mejorar nuestra alimentación nos traerá beneficios muy grandes en la calidad de vida.

Los espero el sábado 26 de agosto a las 10am.

Abrazos.

*Victor Zamora*, Secretario de la SSDHAA



za de los huesos.

- Eliminan el exceso de fluidos del cuerpo
- Mantienen el balance de electrolitos (minerales y sales) en el cuerpo al remover el exceso de líquido/fluidos y sales a través de la orina.

Generalmente la enfermedad renal no da síntomas, y en sus

inicios sólo puede ser detectada a través de análisis de sangre y de orina.

Diabetes es la causa principal de la Insuficiencia Renal Terminal (IRT), y en Australia es responsable por 25% de nuevos casos de esta enfermedad renal. Sin embargo, si se sigue un buen despistaje y/o manejo de la diabetes, esta complicación puede ser prevenida o retrasada por largo tiempo. GH

**Los riñones tienen 4 funciones principales**

- Actúan como un filtro, filtrando material de desecho de la sangre y eliminándolo a través de la orina
- Produciendo y controlando importantes hormonas, las cuales ayudan a mantener una buena presión arterial,
- producen glóbulos rojos y ayudan en la fortale-





## EDITORIAL ¿PODEMOS COMBATIR LA SOLEDAD?

Este año, una nueva iniciativa en salud está tratando de enfrentar la crítica situación que viven muchos australianos, como es igualmente cierto para muchos seres humanos alrededor del mundo. El asunto

es que cada individuo lo siente diferente o lo vive diferentemente.

Un estudio reciente resultado de una encuesta de 4,000 personas (*A National Strategy to Address Loneliness and Social Isolation*), dio entre otros resultados, cifras alarmantes del estado de soledad que muchos viven. El programa para reducir o terminar con la soledad tiene por lema "Soportar la soledad en compañía", crea conciencia y reduce los efectos negativos de la soledad crónica, así como el aislamiento social en nuestras comunidades a través de intervenciones y apoyo, basados en evidencia científica.

Esta iniciativa sigue el trabajo inicial del Reino Unido (UK), cuya "Campaña para terminar con la soledad" ha creado mucha investigación acerca de la conexión que existe entre la soledad y el quebrantamiento de la salud y bienestar de la persona.

La soledad no debe de ser vista como una expresión de debilidad o culpabilidad. ¿Qué es lo que percibimos o entendemos por soledad? ¿qué nos previene en hacer conexiones sociales? ¿Cómo afecta nuestro bienestar?. Estas son preguntas hechas en la encuesta australiana sobre la soledad. Uno de cada tres australianos experimentan soledad.

El estigma y la ignorancia limitan a las personas en poder conversar de ello, en vez de buscar conectarse con amigos o familiares a quienes necesitan, o que tal vez también lo necesiten.

Soledad es muy diferente a aislamiento social, es un sentimiento perturbante, estresante, al sentirse distanciado desconectado de los demás, así se deseen más relaciones sociales.

Mientras leía este reporte, inmediatamente pensé en el gran apoyo que nuestra asociación puede ofrecer a sus miembros, siempre y cuando éstos deseen mejorar o hacerse de amigos para sentir la alegría del reencuentro mensual, y tal vez en cualquier otro momento. ¡Hagamos más amigos!

Un abrazo

**Gladys Hitchen**, MPH, Accredited Practising Dietitian, Credentialled Diabetes Educador, Clinical Dietitian - Fundadora y Administradora de la SSDHAA  
"Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina". Hipócrates

## COMITÉ DE PRENSA Y PROPAGANDA

Queridos asociados, Reciban un caluroso saludo. Estamos terminando el invierno, debemos de prepararnos para disfrutar la primavera.

Recordamos con cariño a nuestros amigos que han dejado de asistir a las reuniones por diferentes motivos. Confiamos en Dios estén bien, y si están enfermos contáctense con nosotros, y si esta dentro de nuestras posibilidades queremos ayudarlos de la mejor manera posible.



### AGOSTO

02 Esther Rodríguez  
10 Angelina Liberona  
19 Elba García López  
20 Mercedes Rivera  
23 Gustavo Astudillo  
24 Josefina Llorente  
28 José F. Rodríguez

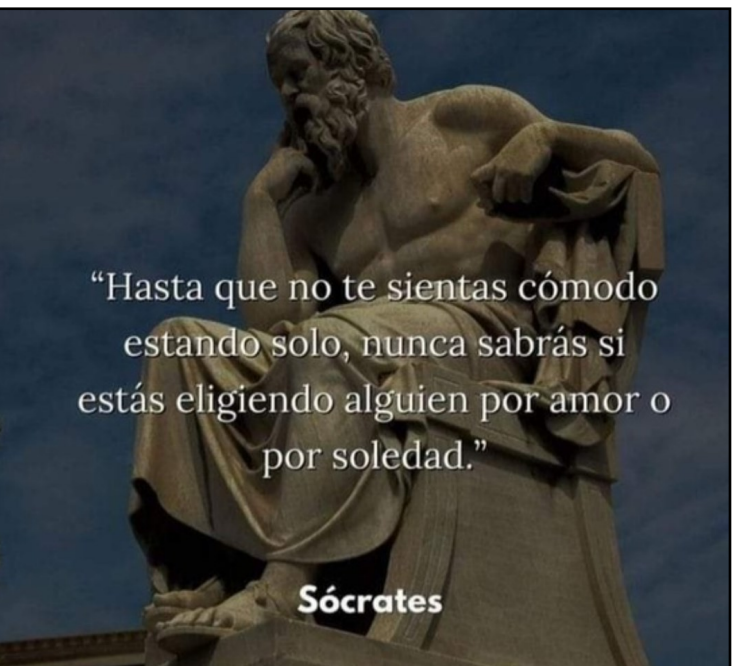
### SEPTIEMBRE

03 Clelia Calcagno  
12 Leoncio Yacolca  
12 Rafael Silva  
20 Dolores Perez de Bolaños  
23 Gladys Riley

*¡Feliz cumpleaños a los amigos que celebran su día en los meses de Agosto y Septiembre!!!*

No olvide, nuestra próxima reunión el 26 de agosto.

**Aura López,**  
Coordinadora de  
Prensa y Propaganda, SSDHAA.



"Hasta que no te sientas cómodo estando solo, nunca sabrás si estás eligiendo alguien por amor o por soledad."

**Sócrates**





## COMITÉ DE BIENESTAR SOCIAL

Un saludo cariñoso a todos los miembros de este maravilloso grupo. Les aviso que hemos reiniciado las actividades manuales en la oficina de Fairfield. Recuerden que tener pensamientos y conductas que mejoren su salud pueden ayudarle a generar bienestar, a controlar el estrés, y hasta comer y dormir bien.

La salud incluye elementos físicos, mentales y emocionales; por eso debemos:

- ◊ Practicar la gratitud
- ◊ Disfrutar una actividad física
- ◊ Realizar actividades creativas
- ◊ Priorizar las horas del sueño
- ◊ Compartir pensamientos y sentimientos
- ◊ Apreciar las pequeñas cosas de la vida nos hará más felices.

Su coordinadora

*Maritza Postigo*

Coordinadora de Bienestar Social de la SSDHAA

## Del grupo "WhatsApp"

de la Spanish Speaking Diabetes & Heart Association of Australia, Inc. (SSDHAA)

Queridos amigos y asociados,

Los saludo una vez mas esperando se encuentren bien, disfrutando de algunos días frescos pero llenos de sol. Aprovecho esta oportunidad para invitarlos a que participen del Grupo WhatsApp de la asociación. Como ustedes saben, este grupo se creó durante la pandemia del Covid, para poder hacer frente al aislamiento en que nos encontrábamos. Después de la crisis, este grupo ha continuado por el entusiasmo de varios de sus miembros quienes participan diariamente intercambiando videos, lindos saludos, hay poesías y narrativas culturales compartidas, y también es un medio para comunicar asuntos de importancia en los cuales la asociación participa.

Si desean unirse al grupo, solo tienen que enviarme un mensaje a mi celular 0421979159, y los agregare al grupo. El grupo funciona toda la semana de 7am-8.30pm. Una actividad que se ha hecho popular son los beneficiosos ejercicios neuronales los días lunes, miércoles y viernes. Las respuestas las pueden enviar hasta el siguiente día. ¡Anímense!

Un abrazo,

**Gladys Hitchen**, Dietista Clínica-Educadora en Diabetes



## Aventuras con Chiche

Con muchísima alegría les confirmamos que nuestro querido amigo Ramón Rivas "Chiche", nos estará otra vez deleitando con sus aventuras en llevarnos de paseo por los sitios más encantadores de Sydney y más allá. Me escribe lo siguiente:



No imaginé QUE YA AHORA hubiese tanta expectativa por otros "10 años de aventuras con Chiche"! (Yo tengo flamantes y lustrosos 80 y medio para encandilar las bellezas de la 3ra edad). No olvidar comprar ya los bastones para los más "herrumbrados/as" por lo cual yo me anoto. Abrazos...

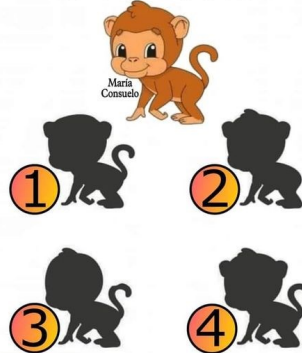


Día: sábado 09/09/23 Hora: 10am

Lugar: Central Station en frente de los baños

**Ramón Rivas** tel. 0425 242 944.

## ¿Cuál silueta es la correcta?

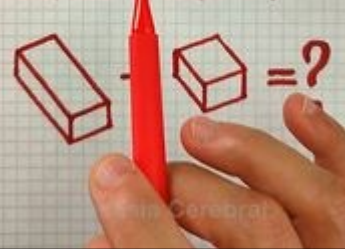


Descubre los 7 números y súmalos. ¿Cuál es el resultado?



## Solo para Genios

Si un ladrillo pesa 1kg más medio ladrillo, ¿Cuánto pesa un ladrillo y medio?



$$144 \div 8 \div ? = 9$$

## ACTIVIDADES MANUALES EN LA OFICINA DE FAIRFIELD, 11 Kenyon Street

Este miércoles 16/08/23 Maritza Postigo reinició estas actividades que tan to alegran a las participantes. Aquí vemos a Maritza con Isabel Arellano, Marina Ponce, Charito Urdánegui y Diana Postigo. Gracias Maritcita.





## COMITÉ de ACTIVIDAD FÍSICA

Queridos amigos asociados, Estaremos juntos y contentos para disfrutar de unos momentos de ejercicios saludables. Si los ponemos en práctica diariamente, los resultados los notarán inmediatamente. No olviden de mantenerse hidratados. Nos estamos viendo el sábado 26 de agosto.

*Alicia Arenas,*

Coordinadora de Actividad Física SSDHAA

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

### Reduce los riesgos a tu salud

#### Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales son dos de las causas principales de muerte en los Estados Unidos. Seguir las recomendaciones y hacer al menos 150 minutos por semana de actividad aeróbica moderada puede reducir tu riesgo de desarrollar estas enfermedades. Puedes reducir tu riesgo aún más si haces más actividad física. Hacer actividad física regularmente puede también reducir tu presión sanguínea y mejorar tus niveles de colesterol.

#### Diabetes tipo 2 y síndrome metabólico

Hacer actividad física regularmente puede reducir tu riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

El síndrome metabólico es una combinación de cualquiera de los siguientes factores: tener demasiada grasa alrededor de la cintura, una alta presión sanguínea, un bajo nivel de colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL, por su sigla en inglés), un alto nivel de triglicéridos o un alto nivel de azúcar en la sangre. Las personas empiezan a ver beneficios aún si hacen menos de los recomendados 150 minutos de actividad física por semana. Hacer una mayor cantidad de actividad física parece reducir aún más estos riesgos.

**¿Ya tiene diabetes tipo 2?** Hacer actividad física regularmente puede ayudarle a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

#### Algunos cánceres

El estar físicamente activo reduce tu riesgo de desarrollar varios de los cánceres más comunes.

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y LABORAL



FORTALECE EL CORAZÓN



MEJORA LA FORMA FÍSICA CARDIO RESPIRATORIA



REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



MEJORA LA FORMA FÍSICA MUSCULAR



FORTALECE LOS HUESOS Y MOVILIDAD



DISMINUYE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



REDUCE LA GRASA CORPORAL

Las investigaciones demuestran que las personas que hacen mayores cantidades de actividad física tienen un menor riesgo de desarrollar los siguientes cánceres:

Vejiga, Seno, Colon (proximal y distal), Endometrio, Esófago (adenocarcinoma), Riñón, Estómago

#### Mejora tu calidad de vida.

Si es un sobreviviente de cáncer, las investigaciones demuestran que hacer actividad física regularmente no sólo ayuda a mejorar tu calidad de vida, sino que también mejora tu estado físico.

#### Mejora tu habilidad para hacer actividades diarias y prevenir caídas

Una limitación funcional es una pérdida en la habilidad para hacer actividades del diario vivir, como subir escaleras, hacer compras o jugar con los nietos.

#### ¿Cómo está esto relacionado a la actividad física?

Si es un adulto de edad media o un adulto mayor que se mantiene físicamente activo, tiene un menor riesgo de limitaciones funcionales que las personas inactivas.

#### Mejora tu funcionamiento físico y reduce su riesgo de caídas.

Para los adultos mayores, la actividad física multicomponente es importante para mejorar su funcionamiento físico y reducir el riesgo de caídas y de lesionarse debido a una caída.

**La actividad física multicomponente** se refiere a la actividad física que incluye más de un tipo de actividad física—como la aeróbica, de fortalecimiento muscular y de equilibrio.

La actividad física multicomponente se puede hacer en la casa o en un entorno comunitario como parte de un programa estructurado.

Fuente: Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion



# El muro

Dicen que una vez un hombre, era perseguido por varios malhechores que querían matarlo. El hombre entró a una cueva. Los malhechores empezaron a buscarlo por las cuevas anteriores de la que él se encontraba.

Con tal desesperación elevó una plegaria a Dios, de la siguiente manera: **"Dios todopoderoso, haz que dos ángeles bajen y tapen la entrada, para que no entren a matarme"**.

En ese momento escuchó a los hombres acercándose a la cueva en la que él se encontraba, y vio que apareció una arañita. La arañita empezó a tejer una telaraña en la entrada.

El hombre volvió a elevar otra plegaria, esta vez más angustiado:

**"Señor te pedí ángeles, no una araña."**

Y continuó: **"Señor, por favor, con tu mano poderosa coloca un muro fuerte en la entrada para que los hombres no puedan entrar a matarme"**.

Abrió los ojos esperando ver el muro tapando la entrada, y observó a la arañita tejiendo la telaraña.

Estaban ya los malhechores accediendo a la cueva anterior a la que se encontraba el hombre y éste quedó esperando su muerte.

Cuando los malhechores estuvieron frente a la cueva que se encontraba el hombre, la arañita ya había tapado toda la entrada. Entonces se escuchó esta conversación:

**Primer hombre:** Vamos, entremos a esta cueva.

**Segundo hombre:** No. ¿No ves que hasta hay telarañas? Nadie debe haber entrado en esta cueva desde hace tiempo. Sigamos buscando en las demás cuevas.

**Moraleja.** "La fe es creer que se tiene lo que no se ve. Perseverar en lo imposible" Hay una frase muy bella que dice:

"Si le pides a Dios un árbol te lo dará, en forma de semilla".

Pedimos cosas que desde nuestra perspectiva humana son lo que necesitamos, pero Dios nos da aquellas con las cuales nos muestra que con cosas muy sencillas, Él puede hacer mucho más.

Como en esta lectura, a veces pedimos muros para estar seguros, pero no tendría ningún mérito pues sabríamos y tendríamos la certeza de que estamos protegidos. Dios, en cambio, nos pide además confianza en Él, para dejar que su Gloria se manifieste y haga que algo como una telaraña nos dé la misma protección que una muralla.

Si has pedido un muro y no ves más que una telaraña, recuerda que Dios puede convertir las cosas... y confía en Él.

*Enviado por Mercedes Rivera Colombia), Sydney, Australia*



## Fe y esperanza en Dios

Cuando ya no puedas más, cuando veas que todo sale mal y sólo veas nubes oscuras..., cuando sientas que estás solo en este mundo, incluso cuando estés tentado a creer que Dios se ha olvidado de ti..., Él a tu lado está. Siempre ha caminando junto a ti, sus huellas siempre están junto a las tuyas.

Y si no lo sientes ahí, es porque te has alejado, porque no le das oportunidad de hablarle, porque siempre estás muy ocupado.

Tal vez porque te has cansado, o simplemente porque eres humano y te has equivocado.

Pero hoy es el día para levantarte, el día para volver, la oportunidad de mejorar.

Busca en tu corazón y encontrarás un vacío con forma de Dios, tan inmenso como Él mismo, y es por eso que no lo has podido llenar.

### ¿Deseas ser completo?

Permite a Dios entrar en tu corazón, y hasta entonces, sólo hasta entonces, verás que siempre te ha acompañado y a tu lado ha caminado.

Quítate tus cadenas, tus rencores, odios y resentimientos, para

que puedas caminar libre al lado de tu Creador.

Mereces ser feliz..., para eso fuiste creado.

Ese día me quedé pensando que algunas personas jamás nos dejan, nunca se van por completo, aunque ya no estén.

Su esencia queda, su voz se escucha, las sentimos sonreír.

Algunas personas jamás nos dejan.

Son eternas.

*De la Página de Javier, España. Enviado por Nimia H. Guanilo P., Lima, Perú*



## Fray Luis de León

### La voz del ascetismo

El conqueño Luis de León fue teólogo, traductor, catedrático en Salamanca, humanista, fraile agustino, astrónomo... Astrónomo, sí, uno de los expertos a los que en el siglo XVI se consultó para el paso del calendario juliano al calendario gregoriano. Y poeta, aunque él no consideró nunca la poesía la principal de sus actividades. Hablaba así de sus composiciones poéticas:

**“Entre las ocupaciones de mis estudios, en mi soledad, y casi en mi niñez, se me cayeron como de entre las manos estas obrecillas, a las cuales me apliqué más por inclinación de mi estrella que por juicio o voluntad”.**

Poeta, uno de los más excelsos poetas en español del Renacimiento, en un tiempo en el que hubo muchos y excelentes: Garcilaso, Boscán, Herrera, Aldana, Cetina, Juan de la Cruz, Ercilla... Las creaciones de todos ellos y de algunos narradores (el principal, el portentoso anónimo autor del *Lazarillo*) impulsan nuestras letras en sus pasos definitivos hacia la modernidad. Luis de León, además, fue miembro destacado de la Escuela de Salamanca, el grupo de pensamiento que probablemente más ha influido fuera de nuestras fronteras en toda la historia de la cultura española.

La obra poética de fray Luis forma parte de la literatura ascética de la segunda mitad del siglo XVI.

El ascetismo es una doctrina filosófica que busca purificar el espíritu mediante la abstinencia, la renuncia a los placeres materiales, y así, alejándose de todo lo terrenal, acercarse a Dios.

*Tomado de Arsenio Escolar Periodista, filólogo, escritor y editor. Fundé Archiletras en 2018*

**Dice así una de sus odas más famosas, la titulada *Vida retirada*, la del asceta que huye del mundanal ruido. Dice así:**

*¡Qué descansada vida  
la del que huye del mundanal ruido,  
y sigue la escondida  
senda, por donde han ido  
los pocos sabios que en el mundo han sido;  
que no le enturbia el pecho  
de los soberbios grandes el estado,  
ni del dorado techo  
se admira, fabricado  
del sabio Moro, en jaspe sustentado!  
No cura si la fama  
canta con voz su nombre pregonera,  
ni cura si encarama  
la lengua lisonjera  
lo que condena la verdad sincera.  
¿Qué presta a mi contento  
si soy del vano dedo señalado;  
si, en busca deste viento,  
ando desalentado  
con ansias vivas, con mortal cuidado?  
¡Oh monte, oh fuente, oh río,!  
¡Oh secreto seguro, deleitoso!  
Roto casi el navío,  
a vuestro almo reposo  
huyo de aqueste mar tempestuoso.  
Un no rompido sueño,  
un día puro, alegre, libre quiero;  
no quiero ver el ceño  
vanamente severo  
de a quien la sangre ensalza o el dinero.  
Despiértlenme las aves  
con su cantar sabroso no aprendido;  
no los cuidados graves  
de que es siempre seguido  
el que al ajeno arbitrio está atenido.  
Vivir quiero conmigo,  
gozar quiero del bien que debo al cielo,  
a solas, sin testigo,  
libre de amor, de celo,  
de odio, de esperanzas, de recelo.  
Del monte en la ladera,  
por mi mano plantado tengo un huerto,  
que con la primavera  
de bella flor cubierto  
ya muestra en esperanza el fruto cierto.*

...

**E**l poema, que es mucho más largo, está en liras, en 17 liras en total. La lira es una estrofa de cinco versos heptasílabos y endecasílabos que en las primeras décadas de ese mismo siglo XVI habían traído de Italia nuestros poetas soldados, con Garcilaso a la cabeza.