

## La Dualidad

"La poesía abraza los contrastes de la vida, tejiendo luces y sombras en versos que revelan la esencia de nuestra dualidad."



## Los Valores que nos Definen

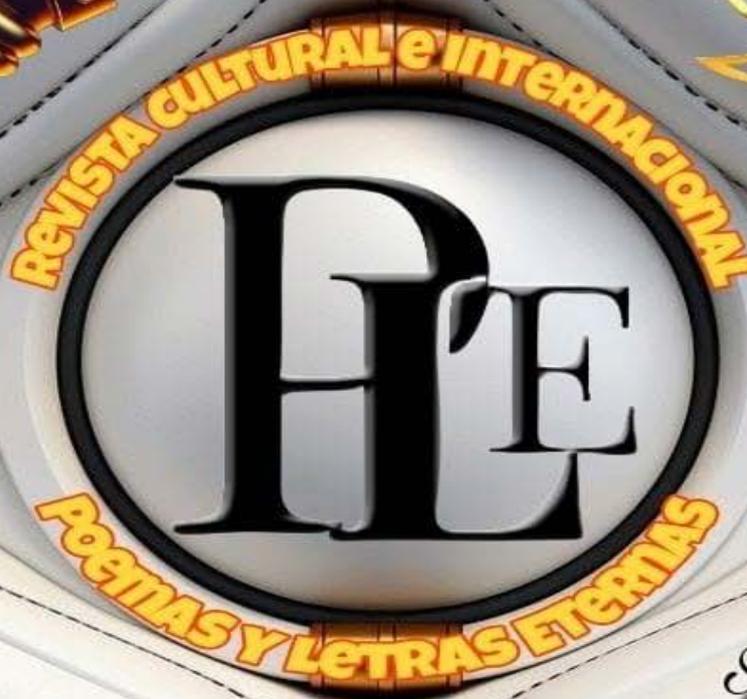
"En cada verso, la poesía refleja los valores que nos definen y nos unen como humanidad."



Panamá



España



REVISTA CULTURAL e INTERNACIONAL

*Poeta*  
**ISA**  
**HIDEZ**

*Sexta*  
*Edición*  
Culción  
Febrero 2025

*Fotógrafo*  
*Daniel López García*

*Ceramista*  
*Carles Morant*

*Pintor*  
*Carlos Sáez López*

# Sumario

<b>Editorial</b> .....	4	<b>Grito de amor</b>	
		Natividad Basilia Olivera Licea.....	20
<b>La dualidad</b> .....	5	<b>El barco de la vida y el océano del tiempo</b>	
		Lokanath Rath.....	21
<b>Un corazón en dos tiempos</b>		<b>Palpitar del silencio</b>	
Ruby Moreno.....	6	Ludys Gutiérrez.....	22
<b>El mar en calma vuelve dulcemente</b>		<b>En el abismo de tus ojos</b>	
Lucy Lobo Gualdrón.....	7	Marey de Cecilia García Martínez.....	23
<b>Paradigma</b>		<b>Firmamento y abismo</b>	
Silvino Gerardo Becerra Gamboa.....	8	Ana Isabel Vallejo Cuspineda.....	24
<b>La danza entre la verdad y la mentira</b>		<b>Día y noche</b>	
Silvia Vázquez Carus.....	9	Nelson Lenin Aguinaga Ortiz.....	25
<b>Vida y muerte</b>		<b>Ember de anhelo en la noche</b>	
Kasia Dominik.....	10	Seadeta Bela Juric.....	26
<b>Mi más bello tormento</b>		<b>Dos manos</b>	
Erik Droz.....	11	Mónica Silvia Samaniego.....	27
<b>Dance de dos</b>		<b>Amores</b>	
Azael Díaz Hernández.....	12	Raul Castillo Umbo.....	28
<b>Luz y sombras</b>		<b>Dualidades vitales</b>	
Raúl Levyr.....	13	Casi Medina.....	29
<b>Amor y traición</b>		<b>Quiero que me digas</b>	
Jesús Manjarrez Núñez.....	14	María do Pilar Santos.....	30
<b>Imposible su amistad</b>		<b>Tu dualidad</b>	
Magda Miralles Cazorla.....	15	María del Carmen Martínez Chung.....	31
<b>Entre la vida y la muerte</b>		<b>Mí radiografía</b>	
Arely Chávez Rodríguez.....	16	Juan José Ojeda.....	32
<b>Estado de ánimo</b>		<b>Amor prohibido</b>	
Isa Hernández.....	17	Fernando Saltos Molina.....	33
<b>Entre luces y sombras el conflicto del alma humana</b>		<b>Dualidad del alma</b>	
Areli Danger de la Cruz.....	18	María del Carmen Velázquez Ramírez.....	34
<b>Todo pasa</b>		<b>Te ame tanto</b>	
Rafael Castillo Jiménez.....	19	Pedro Montesinos Gonza.....	35

***Tu brillo especial***

Angel Manuel García Álvarez.....36

**Las fotografías de Daniel López**

**García**

Daniel López García.....38

**Entrevista a Isa Hernández**

Ruby Moreno.....40

**La cerámica de Carles Morant**

Carles Morant Alabert.....42

**Los valores que nos definen**.....43

***Una guerrera de fe***

Ruby Moreno.....44

***De la sombra a la luz***

Emiro David Sánchez.....45

***Amanece la sonrisa***

Manuel Fernández Donaire.....46

***Éticas de la vida***

Arely Chávez Rodríguez.....47

***Ofrezco mis valores***

Jesús Manjarrez Núñez.....48

***Sin esperar recompensa***

Juan José Ojeda.....49

***La solidaridad de imposibles***

Rosa María Aguilera Sánchez.....50

***El amor de mi vida***

Natividad Basilia Olivera Licea.....51

***Valores***

Nelson Lenin Aguinaga Ortiz.....52

***Puentes de Empatía***

Azael Díaz Hernández.....53

***Frutos para el alma***

Fernando Saltos Molina.....54

***Un mundo de amor***

Mayte Vázquez Maldonado.....55

***Mi sentir de libertad***

Isa Hernández.....56

***En la brisa suave que acaricia el día***

Juan Alberto Soñador.....57

***Líneas breves a la honestidad***

Lino Rafael López.....58

***La amistad, tesoro en la vida***

Amparo Álvarez Barbosa.....59

***El rostro de los valores***

Arcadio Vázquez Vázquez.....60

***El mundo necesita de empatía***

Luis Alberto Sifuentes Salas.....61

***De la justicia***

Rafael Castillo Jiménez.....62

***A pesar del dolor***

Gustavo Ramón Aguilera Palacios.....63

***La esperanza***

Angel Manuel García Álvarez.....64

***Amor es amar***

Ely Balderas.....65

***El tiempo***

María do Pilar Santos.....66

***Amistad eterna***

Ana Delia Mejía.....67

***Amiga***

Nancy Santos Medina.....68

***Mujer***

Dalibor Stojanov.....69

***Solidaridad para mover montañas***

Silvino Gerardo Becerra Gamboa.....70

**Los cuadros de Carlos Sáez López**

Carlos Sáez López.....72

**Autor y país**.....73

# Editorial

Con gran orgullo y renovada ilusión, les damos la bienvenida a la **sexta edición de PLE: Poemas y Letras Eternas**. Más que una simple revista, este proyecto es un homenaje a la inmortalidad de la palabra, un espacio donde las letras trascienden el tiempo y la distancia para preservar la esencia única de cada poeta.

En esta ocasión, contamos con la participación de escritores de talento excepcional, cuyas obras, impregnadas de pasión y autenticidad, dejarán una huella imborrable en el alma de nuestros lectores. Cada poema, cuidadosamente elaborado, es un tributo a la riqueza del lenguaje y una celebración de nuestra comunidad literaria **Dinámicas y Premiaciones de Poesías y Frases Bonitas**.

Los versos compartidos en los emotivos **"Viernes de Nostalgia"** son auténticas ventanas a mundos emocionales, evocando recuerdos y sentimientos que enlazan corazones a través de la magia de la poesía.

Esta edición especial nos invita a explorar dos dinámicas que profundizan en las complejidades de la experiencia humana:

## **-La Dualidad**

"La poesía refleja los contrastes de la vida, entretejiendo luces y sombras en versos que capturan la esencia de nuestra existencia."

## **-Los valores que nos definen**

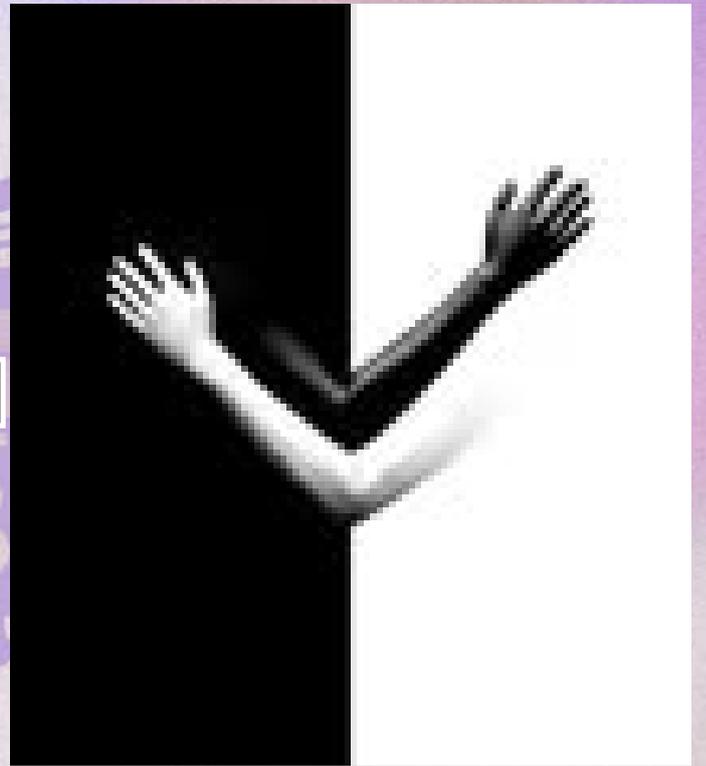
"En cada estrofa, la poesía enaltece los valores que nos unen y nos identifican como humanidad."

Además, en esta entrega destacamos el talento de **escultores, pintores y fotógrafos**, cuyas obras enriquecen este espacio, creando un vínculo entre las artes y despertando la reflexión y la admiración.

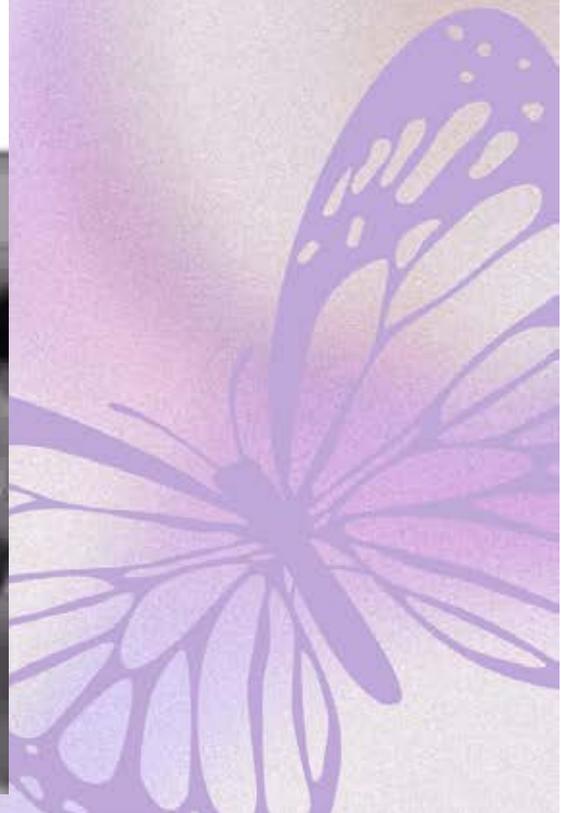
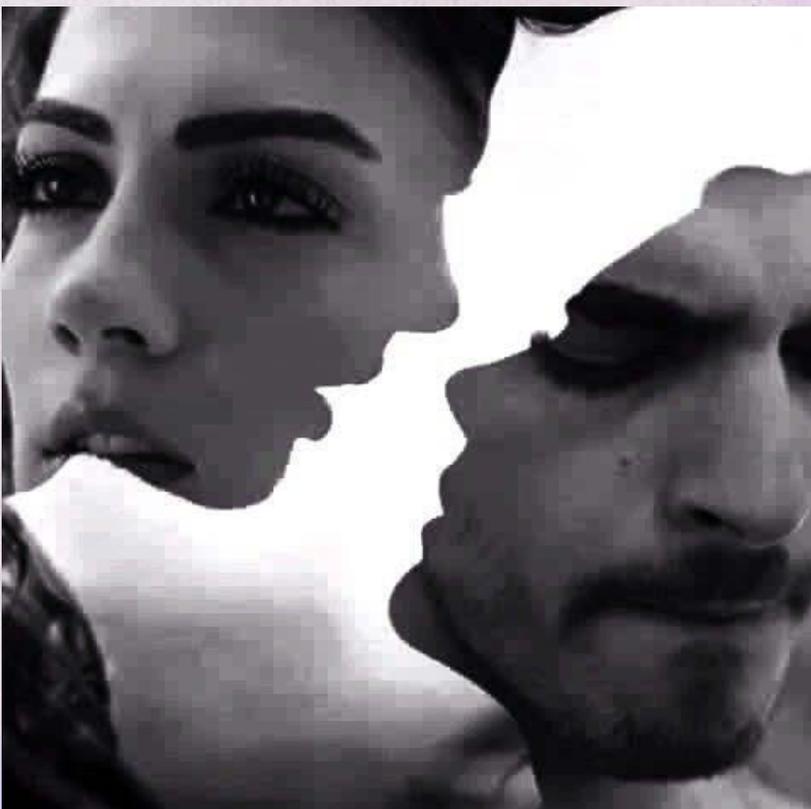
Como un obsequio especial, incluimos una entrevista exclusiva con una destacada poeta de **Dinámicas y Premiaciones de Poesías y Frases Bonitas**. Su entrega y talento merecen reconocimiento, pues su trayectoria es un claro ejemplo de que los sueños pueden hacerse realidad a través del esfuerzo y la dedicación.

Esperamos que cada página de esta edición sea un refugio donde las palabras cobren vida, los versos resuenen en el alma y el arte nos inspire a seguir creando juntos. Gracias por ser parte de esta travesía literaria. ¡Sigamos escribiendo, soñando y dejando huella con nuestras palabras!

# Dinámica La Dualidad



La poesía abraza los contrastes de la vida, tejiendo luces y sombras en versos que revelan la esencia de nuestra dualidad.



# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Un corazón en dos tiempos

**Tema - Lo eterno, lo efímero**

Yo te quiero en la raíz de los siglos silentes,  
mi espíritu reposa en el eco de tu esencia,  
como el roble que envuelve la tierra infinita,  
sin romper sus juramentos bajo el peso del reloj.

Te quise en el ardor de una tarde que escapa,  
en el fulgor fugaz que ilumina la mirada,  
un segundo robado al compás inmutable,  
como un relámpago que fenece al besar el abismo.

Te adoro más allá del ocaso y el alba,  
mi cariño es el océano que nunca se consume,  
una antorcha que baila sin apagar su fulgor,  
el murmullo eterno de un destino perpetuo.

Te quiero en la espuma que el aire desvanece,  
en la penumbra que deja un estío olvidado,  
un palpitar acelerado que la vida desgaja,  
como hoja seca que el otoño sepulta.

Yo te amo en el todo que nunca desaparece,  
en la llama que brilla sin temor al crepúsculo,  
mi pasión es un santuario de anhelos sin sombras,  
una marca imborrable en el vasto firmamento.

Pero también te amo en el polvo de los días,  
en el destello fugaz de un recuerdo deshecho,  
como flor que desprende la brisa en un lamento,  
dejando un hasta siempre en su vuelo quebradizo.



**Ruby Moreno**



**Panamá**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## *El mar en calma vuelve dulcemente*

**Tema - Esperanza y desesperación**

Un día te veré llegando a mi puerto  
ví en tus ojos brotar la esperanza,  
en tu amor tengo viva la confianza  
qué mantiene mi corazón despierto

Y si no has de venir tal vez espere  
agobiado de ansiedad el corazón  
entre la bruma como una maldición  
y de repente mi esperanza muere



**Lucy Lobo Gualdrón**

El camino a la playa hoy orle con rosas  
florearán en eterna primavera  
como cuando te vi por vez primera  
que en mi vientre bailaron mariposas.

Te fuiste ayer, estoy desesperada  
de repente la calma voló en el viento  
y el alma estalla de sentimiento  
se siente totalmente abandonada

Un rayo de sol me devuelve la ilusión  
con la seguridad que pronto volverás,  
cierro los ojos sin mirar hacia atrás  
con la fe ciega en tu dulce corazón.

De repente hay tristeza, el viento brama  
el alma no se conforta, al no tenerte  
se impacienta y se enoja al no mirarte  
y poco a poco se apaga la llama.

El mar en calma vuelve dulcemente  
con el eco de tu voz en mis entrañas  
al otro lado del sol tú me acompañas,  
mi confianza se enciende eternamente.



**Colombia**

# HE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Paradigma

### Tema - Cielo y infierno

Estando en la miel divina de tus abrazos  
llena de ambrosía el alma mía,  
te comes mi corazón a pedazos  
con gusto exquisito en villanía.

Más, al instante me mandas al averno,  
bipolar, cansada de mí;  
diciendo que en todo te mentí  
causando tu sufrir eterno.



**Silvano Gerardo**  
**Becerra Gamboa**



Venezuela

Más en tu pecho toco al cielo  
en el manto precioso de las nubes,  
libre de coraje y recelos  
en dorado trigal sin inquietudes.

Luego resuenan las cadenas  
que lanzan mis cuitas al infierno,  
diciendo que vaya tras las cenas  
con las arpías cargadas de veneno.

Después arriba la luna con su velo  
y otra vez me quieres en revuelo,  
abriendo el elixir de las mariposas  
en el jardín de las cayenas más hermosas.

Bramando de nuevo el volcán  
del odio, y las reclamaciones a todo dar,  
arrojando la puerta y cosas a la cara  
gritando que fui yo el que te engañara.

Amor perdón te pido de rodillas  
para que sanes las espinas y el rencor,  
y me incluyas en tu cielo de delicias  
fuente exquisita del perdón.

Ya no me odies, líbrame del infierno;  
llévame al cielo sempiterno.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## La danza entre la verdad y la mentira

**Tema - Verdad y mentira**

En el oscuro rincón de la mente,  
la mentira se disfraza, se oculta y se tapa.  
Se viste de gala con dulces engaños.  
Pero a la larga nos revela su cara falsa.

La verdad, en cambio,  
brilla como una estrella en el cielo.  
Es clara y transparente e imposible de ignorar.  
Es tan pura y verdadera  
que nos hace sonrojar  
y nunca nos puede engañar.

La mentira con palabras bonitas  
intenta siempre conquistarnos,  
hacernos derretir para caer una y mil veces  
en su trampa ruin.

La verdad camina con pasos firmes,  
nunca se detiene.  
No usa artimañas ni enredos  
para mostrarnos el camino verdadero.

En este mundo de sombras y claros oscuros  
las dos danzan al mismo compás  
para saber cuál de las dos triunfara al final:  
La mentira con sus aires de seducción  
o, la verdad con su rostro de bondad.



**Silvia Vázquez Carus**



**España**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Vida y muerte

### Tema - Vida y muerte

Canta la vida su vibrar primero,  
brotan raíces en tierra fecunda,  
cada latido es un grito sincero,  
un río eterno que al alma inunda.

Pero la muerte susurra callada,  
su voz de hielo recorre los valles,  
cosecha sombras con mano forjada,  
sus pasos tiemblan, no dejan detalles.

El sol se alza con fuego en su frente,  
calienta sueños de quien se aventura,  
teje esperanzas con hilo luciente,  
bordando el cielo con su ternura.

La luna observa, guardiana silente,  
lleva en su manto las horas perdidas,  
sus frías manos, cruel confidente,  
espejo oscuro de almas vencidas.

La vida danza entre risas y flores,  
su pulso vibra en cadencia infinita,  
abrazo el mundo con mil colores,  
pintando auroras que todo suscita.

Pero la muerte, en su manto oscuro,  
abrazo firme su ley verdadera,  
es juez eterno, final seguro,  
la voz que apaga la luz primera.

Entre la vida y la muerte, un puente,  
donde los ecos del tiempo resuenan,  
una promesa que al alma advierte:  
nada se pierde, todo se encuentra.



**Kasia Dominik**



**Polonia**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Mi más bello tormento

**Tema - Deseo y rechazo**

Te admiro como a la más bella flor  
aunque te sigo odiando en el amor  
porque fuiste mi princesa encantada  
y ahora la bruja que causa el desamor

Cómo extraño aquellos ardientes besos  
que ahora oprimen como espina punzante  
y esos ojos que enamoran con ese brillo excitante  
se han disfrazado en el mas frío de los lienzos.

Eres la dueña de mi alma y pensamiento  
que enloquece mi alma me llenas de tormento  
eres el subvenir impregnado en mi corazón  
la farsante que provoca todo mi dolor.

Cuando pienso en ti vuelo a la mas alta nube  
aunque me siento caer en barrancada,  
y cada vez que por ti acaricio la almohada  
maldigo aquel momento en que te tuve.



**Erik Droz**



**Puerto Rico**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N O 6

## Dance de dos

### Tema - Placer y dolor

En el jardín de risas florezco,  
con dulces notas que el viento mece,  
mi abrazo es un sol que se crece,  
en cada latido, el amor se enriquece.

Soy sombra en la noche, un susurro helado,  
la espina que hierde en el pecho callado,  
mi canto es un eco de un sueño quebrado,  
un río de lágrimas que nunca ha cesado.

Mis caricias son miel sobre los labios,  
un baile de estrellas en cielos sabios,  
te envuelvo en mis brazos como suaves laberintos,  
donde el tiempo se detiene y se olvidan los gritos.

Pero soy la tormenta que arrastra la calma,  
la herida abierta que grita sin alma,  
en cada sonrisa hay un eco de llanto,  
mi sombra persiste, aunque tú seas encanto.

En el vaivén del amor yo me elevo,  
como un río sereno que siempre renuevo,  
mis risas son luces que iluminan el suelo,  
un refugio dorado donde todo es anhelo.

Y yo soy el peso que arrastra tu vuelo,  
la cadena que aprieta y quiebra tu cielo,  
en cada suspiro hay un eco de guerra,  
mi abrazo es frío como el hielo en la tierra.

Mas sin mí no hay fuego que abrase tus días,  
soy la chispa brillante entre tus melodías,  
en la danza del alma somos dos mitades,  
un ciclo eterno de placeres y verdades.

Así giramos en esta espiral viva,  
tú traes la luz y yo la herida,  
en el juego del ser somos uno y somos dos,  
unidos por siempre en este eterno adiós.



**Azael Díaz Hernández**



**Cuba**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Luz y sombras

### Tema - Luz y oscuridad

Luz que encanta el corazón,  
certezas de amores venideros,  
luz que aleja el miedo de  
ángeles bellos, áureos, hermosos,  
a través del amor consciente  
en el seguir de lazos infinitos.



Sombras que arrastran sueños  
al mundo de la frialdad,  
donde mueren alegrías  
destiladas con purezas,  
sombras que dejan razones  
muertas en sus certezas.

Luz que penetra la vida  
de corazones y caminos,  
en el seguir de sueños simples,  
en el soñar de manos amadas,  
luz que eleva el fugaz  
amor a sus jornadas.

### Raúl Levyr



Brasil

Sombras de amores errantes  
en la vida de quien logra  
vivir por amores torcidos  
y persigue la felicidad,  
sombras que manchan vidas  
que no hay dolor que explique.

Luz esperada por mentes  
y almas más que merecidas,  
caminos de amores olvidados  
en el tiempo arduo,  
sombras vistas sin perdón  
por voces sedientas y leídas.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Amor y traición

**Tema - Verdad y mentira**

Puse en tus manos mi verdad  
y mis razones abrí sobre tu ser  
te hice sentir el afán del placer  
viviste tus pasiones en mi realidad.

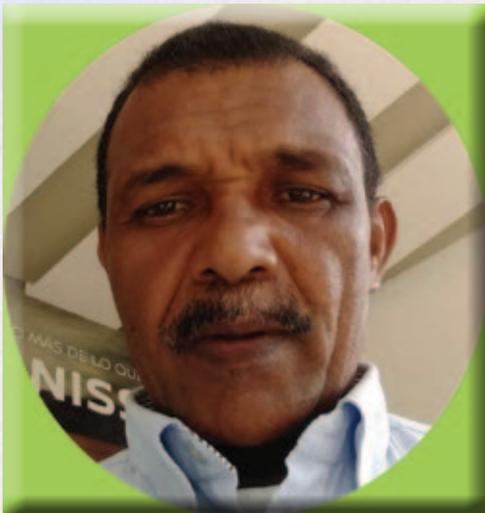
Tu amor disfrazaste con quimeras  
tras de tus apariencias habían mentiras  
mi fiel y sincero amor al aire tiras  
tus traiciones mi corazón no supera

Mi franqueza te regalé con gran honor  
amplia mi alma puse a tus pies  
a ti arraigué mi pasión, mi alma y mi fe  
te elegí como única dueña de mi amor

Abusaste de mi sencillez y nobleza  
tu falso amor fue sólo un sofisma  
una traición que mi orgullo lastima  
un río revuelto que careció de pureza

Con dolor recojo mis verdades  
cargando ésta triste experiencia  
tomando un poco de conciencia  
de que todo lo bello no son realidades

Solo promesas quedan de tu parte  
será difícil superar tu metamorfosis  
tus mentiras me la distes como dosis  
de un remedio que no sana y mucho arde.



**Jesús Manjarrez Núñez**



**Colombia**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## *Imposible su amistad*

**Tema - Luz y oscuridad**

La luz del pasado grabada quedó,  
en los latidos del respirar del tiempo,  
conmoviendo ilusiones calladas,  
entre luces y sombras pasadas.

No hay regresión a la luz,  
cuando la oscuridad se acerca,  
deja el alma maltrecha  
sin opción a consolar penas.

Encuentra luz de un bello arrebol,  
que muestra su mirada bella,  
alejando nubes negras  
en los lamentos del alma.

La luz resplandece, en un punto del espacio,  
ha venido a anudar dualidades,  
de dos espacios opuestos que se repelen,  
entre luz y oscuridad.... un beso cordial.

Se resiste, no hay consenso en el contrapunto,  
de la mirada, en su dualidad distante,  
no admite promesas, de dos mundos opuestos.  
Luz y oscuridad.... Imposible su amistad.



**Magda Miralles Cazorla**



**España**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Entre la vida y la muerte

**Tema - Vida y muerte**

Divino Dios que concedió la vida,  
obra muy grata de la providencia,  
en que manifestó nuestra existencia,  
cual creación, floreció agradecida.

La muerte implacable, acechó al instante  
abraza a la vida como suave hiedra,  
que en su avance lento, ocultó la piedra  
y la hostiga siempre, muy vigilante.

La vida se impone activa, feliz  
y sonriente al mundo se reproduce,  
camina con fe al paso que conduce,  
muy satisfecha riega su raíz.

Sórdida muerte amenaza constante,  
llega y punza, cual aguja callada  
si te descuidas empuña su espada,  
y destruye los seres, desafiante.

Es elegante la vida que avanza,  
orgullosa de su hábitat se aferra,  
cual semilla que germina en la tierra,  
y a la fantástica humedad se alianza.

Despiadada, hostil muerte traicionera,  
rugosa y macabra mirada de hielo,  
una invisible hechicera del cielo,  
maliciosa y pérfida mensajera.

La vida es amor, gracia concedida  
es ese el afecto, en que nos convierte,  
para inquietud es sin dudas la muerte,  
quien va silente y despoja la vida.



**Arely Chávez Rodríguez**



**Cuba**

# IDE

## Estado de ánimo

**Tema - Alegría y tristeza**

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

Me despierta el arrebol de la mañana,  
feliz de tu cariño en mi sueño,  
invade el aroma que entra por la ventana,  
tú, gritando que eres mi dueño.



**Isa Hernández**

La estancia violeta, oscura y fría,  
mi alma encogida de tristeza,  
me recordaba mi soledad vacía  
mis pasos aletargados con nobleza.

Deseaba llegara la noche silente,  
para abrirte la ventana de mi sueño,  
alegre mi corazón no podía dejar de quererte,  
tus manos sedosas me abrazaban con empeño.

Nostalgia invade mi pensamiento,  
mi cara pálida manaba de lágrimas,  
suspiros y lamentos me traía el viento  
vagaba en mi penumbra como las ánimas.

Tu risa de perlas me extasiaba,  
nuevas auroras de esperanza,  
tus besos mi boca sosegaba,  
mi mundo embellecías con tu alabanza.



**España**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Entre luces y sombras el conflicto del alma humana

### Tema - Libertad y esclavitud

En la libertad se encuentra la belleza,  
sus alas nos elevan, nos dan fortaleza.  
En su abrazo nos sentimos libres como el viento,  
sin cadenas, sin fronteras, sin tormento.



Pero en la esclavitud yace la sombra,  
nos aprisiona, nos oprime, nos desgasta.  
En sus grilletes perdemos nuestra voz,  
nos convierte en marionetas sin opción.

La libertad luz que ilumina el caminos,  
nos deja ser quienes realmente somos.  
Pero la esclavitud nos sumerge en tinieblas,  
nos roba la esperanza, nos quita las estrellas.

En la dualidad del ser humano se entrelazan,  
libertad y esclavitud, sombra y luz, se abrazan.  
Un eterno conflicto entre opuestos se revela,  
en el corazón humano las contradicciones destellan.

**Arelis Danger**  
**de la Cruz**



Cuba

Así es la naturaleza del alma humana,  
un constante baile entre la libertad y la esclavitud.  
Encontrar el equilibrio, la armonía deseada,  
es el desafío que nos lleva hacia la verdad revelada.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Todo pasa

**Tema - Lo eterno y lo efímero.**

Amores eternos los del sol y la luna ,  
son los eclipses pretextos para encontrarse,  
juran amarse sin limitación alguna,  
así como nuestro amor vino a toparse.

Fugaz salta la estrella del firmamento,  
efímera luz cual pompas de jabón;  
se marcha el eclipse con el movimiento lunar,  
los amores se van en un borrón.

Tachaste con saña y olvido el juramento,  
llora en aquel Altar el buen Nazareno,  
el mismo que bendijo ése casamiento,  
trajiste migajas, mientras yo amor pleno.

Todo pasa, todo queda dijo el poeta,  
pasa el dolor y el aprendizaje queda,  
vendrá el alba, lejos del anacoreta,  
correrá el tiempo, dará vueltas la rueda.



**Rafael Castillo Jiménez**



**Venezuela**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Grito de amor

### Tema - Silencio y grito

Silencio cruel, que desangra el alma,  
intervalo ausente de una pasión,  
causas dolores, abres las llagas,  
no hay expresiones, ni oigo tu voz.

Mi alma escucha un grito alarmante,  
que llena todo en el corazón,  
placer agudo, fuerte estridente,  
grito que calma todo el dolor.

quedó callada, silencio andante,  
que pasas lento, no hay ilusión  
ciegas lo bueno, causas tormentos,  
en tu silencio no se oye voz.

Pero me calma el grito que agita,  
las frescas nubes,  
responde el sol, grito de júbilo de consuelo,  
que alegras penas y traes amor.



Natividad Basilia

Olivera Licea



Cuba

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## El barco de la vida y el oceano del tiempo

### Tema - Amor y odio

Es el amor quien trae la dicha al alma,  
quien inspira las musas a construir sueños.  
La travesía del barco de la vida en el océano del  
tiempo se torna serena por el deseo del amor,  
que mantiene siempre vivas las esperanzas.

Mientras navega el barco de la vida,  
las nubes del odio traen tormentas.  
Ellas generan sentimientos de amargura,  
rompen todas las normas del amor  
y las ilusiones fortalecen los sentimientos de odio.



**Lokanath Rath**



**India**

Con los sentimientos de odio permanece el miedo,  
saben que el amor está escondido,  
porque es muy difícil borrar del alma  
el color del amor.

El amor solo espera el momento para triunfar.

Las ilusiones crean para el odio un dulce espejismo,  
tratan de ocultar el miedo del odio.

El odio alza la voz  
intentando propagar sus mensajes,  
porque desea reemplazar al amor con su presencia.

El amor puede leer las intenciones del odio,  
incluso descifrar los trucos de las ilusiones,  
lo que lleva al amor a proteger el barco de la vida,  
haciendo la travesía más serena  
en el océano del tiempo,  
a través de las tormentas de la opresión del odio.

Entonces, los sentimientos de odio  
intentan destruir el barco de la vida  
en el océano del tiempo.

Usan la mentira disfrazada como arma,  
tratando de destruir los sentimientos  
de amor que están ocultos.

El odio nunca se detiene,  
pues la fortaleza del amor aún sigue presente.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Ludys Gutiérrez**

## Palpitar del silencio

### Tema - Alegría y tristeza

Tu amor se convirtió en una prisión  
donde solo se escuchaba el eco cruel de tu voz.  
Sueño con ese bello universo de amor  
qué me dabas, me dabas tantas alegrías,  
me llevabas en tus ojos, tu mirada, en tu vida  
y colgaba como una gaviota de tu cuello.  
Mi vida sin ti..

Es una penumbra,  
te llevo en todas las esquinas de mi cuerpo,  
te haces poemas sin palabras.

Mis caricias son tuyas siempre tuyas,  
este río de amor qué corre por mi sangre.  
Como compagino la alegría de saber qué existe  
con la tristeza de no tenerte,  
este silencio frío qué rosa mi piel,  
tocando recuerdos quebrados  
que dejaste en mi ser.

Eres el mejor milagro qué corre por mi sangre,  
lo más hermoso, destilabas dulzura  
saboreando mi boca perdido  
en el abismo de mi cuerpo  
hasta hacer de mi mejor verso,  
aún te amo aunque ya no estés a mi lado,  
te llevo tallado en mi corazón.

En las noches te abres como una estrella,  
como una flor inmensa con alas de deseos  
en mis recuerdos.

Ante un viento celeste qué acaricia mi boca,  
sintiendo el perfume de rosa  
que dejaste en mi piel.

Siento tu voz nocturna, el susurro de tu amor  
llamado y un horizonte temblando.

Palabras de amor ardiendo  
hundiéndose en mi boca,  
te amo en el palpitar de mi silencio,  
en el final del día y al comienzo de un ocaso.  
Bajo sombra, de instantes olvidados,  
donde ya no estás.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## En el abismo de tus ojos

### Tema - Amor y sufrimiento

En el abismo de tus ojos,  
y de tu boca,  
donde la pasión  
y el dolor se encuentran,  
me pierdo en un mar de emociones,  
donde el amor  
y el sufrimiento se entrelazan,  
provocando un abismo.



**Marey de Cecilia**  
**García Martínez**



**Colombia**

Tu sonrisa es un rayo de sol, viviente  
que ilumina mi alma  
y me hace sentir vivo cada día,  
pero también es un cuchillo  
que me hiere las entrañas,  
y me hace sentir el dolor de tu ausencia.

Tu mirada es un fuego  
que consume mi vida,  
que me hace sentir la pasión  
y el deseo constante,  
pero también es un hielo  
que me congela el alma,  
y me hace sentir el dolor de tu rechazo  
y de tu corazón frío.

En tus brazos  
es donde quiero estar cada momento,  
donde quiero sentir la pasión  
y el calor de tus besos,  
pero también es donde me duele más el alma,  
donde siento el dolor de tu amor y tu desprecio.

Así que aquí te dejo mi corazón,  
mi pasión y mi dolor cautivo,  
para que lo tomes y lo hagas tuyo,  
y me hagas sentir que estoy vivo  
aunque sea un minuto de tu vida.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Firmamento y abismo

**Tema - Cielo y infierno**

Bajo el azul que arrulla con su canto,  
el cielo danza en lienzos de armonía,  
tejido etéreo, cálido quebranto,  
portal abierto hacia la fantasía.

El infierno es la herida que no cierra,  
prisión de un corazón que se consume;  
es llama errante, sombra que se aferra  
al eco ardiente que de luz presume.

En la travesía, un río diamantado  
refleja sueños, néctar de los astros;  
sus nubes giran, cántico alado,  
y guardan en sus pliegues siglos vastos.

Mas si ese río se torna en luto oscuro,  
corceles de carbón cruzan la estepa;  
su danza enciende un páramo inseguro,  
espejo de un reloj que nunca trepa.

En el altar etéreo de las almas puras,  
los vuelos rompen toda atadura incierta;  
el sol borda siluetas que perduran  
donde la sombra incierta se despierta.

Y en el abismo, un fuego delirante,  
susurra un laberinto sin fronteras;  
es furia que se alza, vociferante,  
devorando los sueños y quimeras.

Oh cielo, mástil de mi mente errante,  
cobija el verso con tu luz brillante.  
Que el infierno, en su furia intermitente,  
cae y renace, triste eterno oponente.



**Ana Isabel Vallejo**  
**Cuspineda**



**Cuba/E. E. U. U.**

# DE

## Día y noche

Tema - Día y noche

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Nelson Lenin**  
**Aguinaga Ortiz**



Ecuador

Asoma el alba, mi mente me dice empieza un día  
su claridad es meridiana, se pintan de arboles  
el sol se despereza y con renovados bríos emite  
sus primeros rayos de calor, vida y dulce alegría.

La luna en cambio duerme, esperando a la noche  
para vestirse con sus mejores galas y salir coqueta  
en busca enamorados a quien entregar destellos  
y abrazos sutiles, etéreos, entregando su mejor luz.

El astro con su característica de fortaleza hercúlea  
emite una alegría desde que asoma la mañana eco  
de un buen día, inmóvil solitario en la ola de tiempo  
en una duración donde el se siente como un atlas.

Suspira suavemente el viento, cuenta noche secreto  
entre vaporosas nubes que a veces se esconde imán  
existe para mirarla siempre con una sonrisa coqueta  
atrayendo al amor como si fuera una atracción más.

Día hecho de candor y de alegría en la gente calor  
produce fenómeno de dibujo en mil sonrisas alegría,  
ante acto solemne y que crea un movimiento termina  
en el ocaso cuando vuelve aparecer la radiante luna.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Ember de anhelo en la noche

**Tema - Humildad y pasión**



**Seadeta Bela Juric**



**Estados Unidos**

En las horas de la noche  
cuando la luna extiende sus rayos,  
cuando los pensamientos en ti me apresuran  
en medio de la pasión y el anhelo  
tejiendo sueños de ti  
y el corazón late cada vez más rápido  
golpea y sacude como un mar inquieto.

La noche está cayendo lentamente  
un cielo de terciopelo cubrió la bóveda,  
duerme lentamente mis ojos se están cerrando  
rayos de luna, amo mi cara  
brillo y calor me ponen a dormir  
y la brasa del anhelo se está extinguiendo que  
está tambores dentro de mí,  
la luna brillante lleva deseos desolados.

Entre sueño y realidad  
anhelo y deseo en un abrazo apretado  
bailando al ritmo de la noche,  
sueños del vals silencioso  
que navega silenciosamente a la luz de la luna  
y él con sus poderes mágicos  
pacificar todo mi anhelo,  
alivia el dolor y la tristeza para ti  
un sueño deriva en sueños de calma y paz  
y cerrar mis ojos caen.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## *Dos manos*

**Tema - Luz y oscuridad**

Tómame la mano con la tibieza del sol  
no la sueltes en la oscuridad de la noche,  
caminemos deleitándonos  
con el perfume del rosal,  
no vayamos al cuarto  
oloroso de vagabundos.

Abrázame fuerte con el fuego de tus entrañas  
que da luz a mi alma,  
no me abandones  
en la noche fría negra y lluviosa.

Nuestra luz encandila  
de romanticismo a las almas solitarias,  
no nos sumergamos  
en la penumbra de tristeza.

Dos manos  
que hablan gestualmente en la luz,  
no silenciamos en la noche.

Tómame y bailemos  
desplegando nuestra sensualidad  
en la claridad del día,  
no te alejes corriendo  
en tu castidad mental nocturna.

Nuestras manos son cuatro luces  
no quedemos solo con dos opacas.  
Atrévete.



**Mónica Silvia**  
**Samaniego**



**Argentina**

# HE

## Amores

**Tema - Lo eterno y lo efímero**

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Raul Castillo Umbo**



**Perú**

Amores tan dulces sublimes y enternecidos  
dibujándose en la faz de la tierra  
cómo los nunca jamás habidos  
para luego romperse y hacer la guerra.

Amores que reviven de las cenizas  
amores que se juran ser eternos  
y que hoy por amor hasta descuartizan  
y te hacen vivir todos los infiernos.

Amores tal vez como los míos  
que se juraban por siempre  
pero se marchitan e los estíos  
y morían en cada noviembre.

Amores como las lluvias de diciembre  
que hacer reverdecer todo el campo  
y mueren al día siguiente  
cómo el día de todos los santos.

Amores tal vez como los míos  
todos llenos de sin fin de ilusiones  
arrastrados como hojas en los ríos  
que dejan heridos tantos corazones.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Dualidades vitales

**Tema - Alegría y tristeza**

El río de vida, a veces seca.  
Sus aguas llevan penas de antaño,  
En cada piedra hay historias huecas,  
convertidas en lamento extraño.

Pero la luna, cual reina plateada,  
ilumina sueños que presiente,  
Albinos versos de una oda amada,  
recordando que el amor es puente.

Las cadenas aprietan el pecho,  
cuando el alma lagrimas rezuma  
Con las decepciones y el despecho,  
el corazón se desliza en bruma ...

Pero después de lluvia, sale el sol  
renaciendo en sus copas doradas  
y se escucha el eco de un nuevo rol  
floreciendo esperanzas ansiadas.



**Casi Medina**



**España**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Quiero que me digas

**Tema - Verdad y mentira**

Cuando miro profundamente a tus ojos,  
quiero que me digas sin pestañear,  
que en tu corazón hay una luz brillando,  
y ese amor verdadero es nuestro mundo.

Pero si es mentira, no seas deshonesto,  
no me engañes, no me engañes por favor,  
que te hace creer en la ilusión del falso amor,  
no hay nada más triste ni más desastroso.

Siempre te diré la verdad,  
que la lealtad esté siempre a mi lado,  
esa transparencia es mi destino eterno,  
además de franqueza y honestidad.

La mentira es manipuladora, inmoral y difusa,  
al disfrazar sentimientos y emociones,  
el mentiroso destruye vidas y mutila corazones.  
Definiendo la falta de carácter de quien lo utiliza.



**María do Pilar Santos**



**Portugal**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Tu dualidad

### Tema - Luz y oscuridad

Con un lenguaje de amor  
se despiertan mis mañanas  
me llegan los rayos del sol  
entre luces de esperanza  
tus mensajes la añoranza  
que resplandece mi vida  
y tus frases las que me elevan sin límites,  
ni medidas.



**María del Carmen**  
**Martínez Chung**



**Cuba**

Tus días de oscuridad,  
logran opacar mi sol  
y llenan de nubes negras  
el cielo a mi alrededor  
se oscurece mi ilusión  
y hasta pierdo mis deseos  
negro se entona el ambiente  
esperando un aguacero.

Después de aquella tormenta  
vuelve a renacer el sol  
se va renovando la calma,  
es una gran sensación  
vibro al compás de ese amor  
que me alumbra cada día  
y hay destellos en mi alma  
de pura luz y alegría.

Si vuelve la oscuridad,  
no querré tu compañía  
no es mi vida tu dualidad,  
con luz y oscuridad en demasía  
necesito cada día,  
despertar con esos deseos  
de vivir una vida tranquila  
mientras se ilumina mi cielo.

# DE

## Mi radiografía

Tema - Alegría y tristeza

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

En el mar de sensaciones que abruman la vida mía,  
se desbordan en silencio por toda mi anatomía,  
un carrusel de Pasiones, de tristezas y alegrías,  
trazando en mis sentimientos mi línea de simetría.



Son cuestiones de genética que hay en mi fisiología,  
donde tengo un día feliz pleno de policromía,  
con emociones que vuelan describiendo pleitesías,  
al susurro de la brisa, formando una melodía.

Lo meliflúo se termina, ahí comienza mi elegía,  
aparece el conticinio de mi alma que oscurecía,  
lo inmarcesible en mi pecho se torna en melancolía,  
una montaña de penas apaga mi sinfonía.

Aparece un vendaval de nuevo en mi fantasía,  
un lienzo de bendiciones forman mi fotografía,  
con mariposas doradas en mi amor que florecía,  
volando por todas partes, haciéndome compañía.

Juan José Ojeda

Así naufraga mi vida, ésa es mi radiografía,  
como sí llevo por dentro, un plano, una geometría,  
un día feliz y contento, con luces en mi empatía,  
y al otro día una amargura, que me agobia,  
que me hastía.



Venezuela

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Amor prohibido

**Tema - Alegría y tristeza**

Tu belleza se ha radicado en mis cristales dejando embriagado a este corazón de alegría tu silueta en mis carnes, se volvió tan deseable así como el jardín que vive florecido en sus días.

No puedo tenerte, por siempre en mis brazos, porque eres costal de un sol con derecho quien lleva también en su alma el ocaso quien ha dejado brotes, en tu fértil lecho.

Hurte de tu corazón esa inmensa ternura que ha bañado a mi alma de mucha alegría brindando a mis labios el vino de la dulzura que esparce desde tu piel, encanto de lozanía.

El temor acecha, en la búsqueda clandestina al tomar del paraíso, tu bella fruta prohibida cruce los horizontes entre pétalos y espinas hurtando por pasión, la adrenalina de la vida.

Hermoso manjar que mis labios anhelan solapadamente me ha llenado de pasión mi alma que por lo prohibido tanto celan a este amor que ha dividido su corazón.

Me duele el alma, al no tenerla conmigo amor que cabalga, por senda de lo prohibido entiendo que Dios, así pintó mi destino con huellas agridulce, aroma de lo vivido.



**Fernando Saltos Molina**



**Ecuador**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Dualidad del alma

### Tema - Luz y oscuridad

Destellos ambulantes se visten  
del rocío de la vida,  
en ella emana la fulgurante caricia del amor  
por vivir,  
luz de esperanza al nacer.

Sueños dormidos en la oscuridad del alma,  
páginas que deambulando  
van en el silencio de la noche.

En el alba, la luz se despierta,  
y el mundo se viste de esperanza.  
La aurora pinta el cielo de rosa,  
y el corazón late con renovada fuerza.

Pero en la noche, la oscuridad reina,  
y el miedo se esconde en cada sombra.  
La luna se esconde detrás de nubes grises,  
y el alma se siente perdida en la niebla.

Sin embargo, en la luz, hay también sombra,  
y en la oscuridad, hay también estrellas.  
La dualidad del universo es su belleza,  
y en ella, encontramos armonía.



**María del Carmen**  
**Velázquez Ramírez**



México

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Te ame tanto

**Tema - Verdad y mentira**

Te ame tanto esa es la gran verdad  
cada momento vivías en mi pensamiento  
te regale mi corazón con sentimiento  
hasta daba la vida por ti esa es la realidad.

Pero en cambio lo tuyo fue falsedad  
no siento nada ya, ni tengo resentimiento  
no niego que te recordaré cada momento  
ahora todo lo veo con gran claridad.

Era cierto que tú eras mi Única felicidad  
cuantas noches en ti quede pensando  
cada día me la pasaba en ti imaginando  
no dudaba qué tu eras mi otra mitad.

Pero tu amor fue una gran mentira  
creía en tus lindas palabras de amor  
pero me di cuenta que no tenias honor  
ahora mi corazón ya de tu vida se retira.



**Pedro Montesinos Gonza**



**Perú**

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6

## Tu brillo especial

**Tema - Luz y oscuridad**

Tus ojos tienen una luz especial  
todo lo iluminan y atrapan  
atrayendo al que te mira  
de tus encantos, no lo dejan escapar.

Con el paso del tiempo  
se convierte en oscuridad,  
en una cárcel encerrado  
y te quita la mirada.

Tu luz es un resplandor  
un aura mágica  
ilumina todo tu cuerpo  
una figura alegre y celestial.

Es un sol cegador  
no te deja ver más allá,  
que te abrasa la mirada  
te quema alrededor.

Al principio todo bonito,  
un nuevo despertar  
en un día gris un rayo de sol  
que te da calor y te ilumina.

Pasado un tiempo  
se vuelven cegadores los rayos  
tu luz mágica ocultando  
en una tela de araña atrapado.

Una luz brillante y efímera  
que se torna oscura y negra  
quien lo diría en el inicio  
cuando nos presentaron.



**Angel Manuel**  
**García Álvarez**

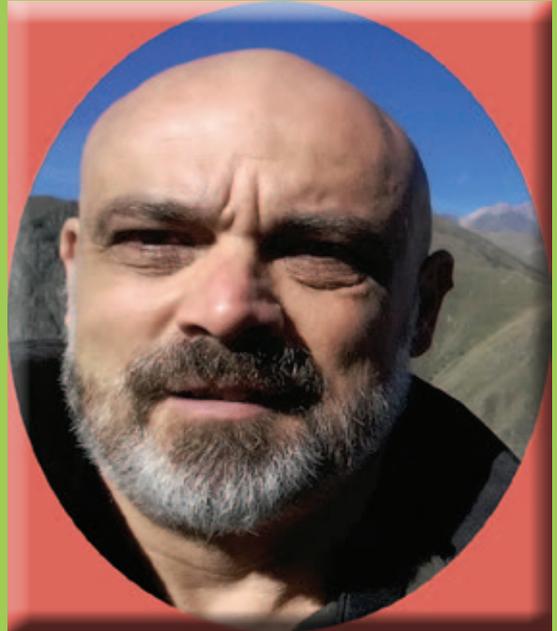


España

# Las fotografías de Daniel López García



España



Anthidium -Albacete  
25-07-2020



Capra pyrenaica  
El Picayo-09-02-2021



Aegithalos caudatus  
Las Pilas del Tollo - 12-11-2021



Aquila chrysaetos  
Las Vacarizas -16- 02-2022



Boissonneaua flavescens  
Mindó (Ecuador)-25-06-2018



Chelus fimbriata  
Yanayacu - 10-01-2020



Colias croceus- Nerpio-22-08-2021



Juliomyia julie-Mindó (Ecuador)-06-25-18



Megaptera novaeangliae  
Puerto López (Ecuador) - 28-06-2018



Sciurus vulgaris  
El Navajo - 11-01-2022



Trithemis annulata  
Remolar-Filipines-05-06-2024



Timon lepidus  
El Acebuche-12-08-2021

**Daniel López García**



Entrevista

Isa Hdez



De islas Canarias  
Dos hijos y dos  
nietos

ACERCA DE MÍ

- .Enfermera
- .Abogada
- .Experto  
universitario de  
Gestión de servicios  
de enfermería
- .Máster en  
narración y escritura  
creativa
- .Escritora y poeta



### **¿Quién es Isa Hernández?**

Nací en la isla de La Palma. Canarias. España. Ahora resido en Tenerife. España. Estudié en Universidad de La Laguna. Enfermería, cuarenta años de enfermera en Hospital público. Jubilada en 2017. Licenciada en Derecho. Abogada. Jubilada. Máster de escritura y narración creativa. Escritora y poeta. Desde pequeña me gustó leer y escribir y ya en la escuela escribí un cuaderno de pequeñas historias fantásticas y poemas cortos que no gustaría tener, pero mis padres no la guardaron, era otra época. No se me pasó por la cabeza publicar, escribía para mí sola, sentía cierto pudor y aún lo siento, pero fue a raíz de mi jubilación cuando me planteé publicar algunos relatos y comenzaron a leerme y creo que recibir halagos me gustó porque ya no he parado y, sí, también he recibido alguna crítica, pero pocas y con respeto. Si fuera irrespetuosa bloquearía enseguida. No tolero la falta de respeto, me parece muy vulgar.

### **¿Qué me inspira a escribir?**

La vida. Tengo una vida con muchas vivencias de hospital salud, enfermedad, muerte. Pero lo más que me provoca es el amor. El amor con sus variantes, desamor, amantes, amistad,...también temas sociales y Naturaleza.

### **¿Ritual o rutina?**

Mi primer libro publicado fue una novela y escribía 2 horas diarias por la mañana tras desayunar. Escribía a mano y después pasaba a ordenador y corregía, tardé 2 años en escribirla. Actualmente escribo por la noche, y poco tengo que corregir, las palabras brotan solas, veo el tema y me centro en él. Eso sí, tengo que estar sola, no me molesta el ruido ambiental, no tengo que estar en silencio absoluto. El poema nace en mi mente desde que pienso en el tema, brota solo, apenas corrijo. Tengo más de mil poemas escritos. El primero fue en la escuela. No lo recuerdo ya.

### **Estilo y evolución**

Estilo sencillo, romántico en especial, libre o clásico me adapto. Me gusta más el libre porque me permite más ser yo. Fantasía y realidad, mezclo y que el lector se quede con lo que crea.

Evolución a mejor, aprendizaje diario, pero con reglas básicas estrictas, no es lo mismo mamá que mamá. Estructura correcta y método, siempre por respeto al lector. Y si quieres que te lean sé compasiva, no más de veinte versos y amenizado, lo aprendí en el máster, y lo comprobé por mí misma. Se impone la economía del tiempo. Escribir y leer a diario es mi evolución continua. El bloqueo creativo existe y es normal. Reconozco que me pasa poco. El bloqueo yo lo supero escribiendo y leyendo más.

Mis experiencias personales influyen en mi escritura, es verdad, pero hay mucha fantasía y prefiero que sea el lector quien decida lo que es verdad o fantasía.

Tengo muchas referencias. Tuve la suerte de conocer a José Ángel Buesa, vivió aquí en la

isla en mi adolescencia, fue el primer poeta que me influyó, después fueron llegando otros que me han marcado, García Lorca, Rubén Darío, Benedetti, Miguel Hernández, Machado, Alberti, Cortázar, V. Wolff, ... Quevedo. Sobre la Poesía contemporánea creo que ha aportado un legado importante de reglas estilísticas a la poesía de estilo libre, que ha servido de fuente constante al poeta actual.

En la actualidad hay poetas muy buenos y se escribe bella poesía. Predomina el estilo libre pero este hay que tomarlo con respeto y aplicar ciertas reglas, no vale todo.

### **Papel de la Poesía en el mundo**

Creo que su importancia es predominante en el mundo ante la barbarie y aberración de ciertos gobernantes carentes de cultura compasiva, que creen que ellos no se van a morir, y acaban con los débiles como si fueran trastos. La Poesía ayuda a que los poetas podamos gritar al mundo nuestro apoyo al respeto al ser humano, y defendamos los valores, la naturaleza, la paz y el amor.

### **Trayectoria y proyectos**

Mi trayectoria pública es corta en el tiempo. Comencé a publicar en 2017, a mi jubilación, corta pero muy intensa. He publicado cuatro libros con Editorial Letrame. España. Distribuidos por el mundo. Todos están en Amazon. Dos novelas. Uno de relatos y cuentos y un libro de poemas.

Estoy preparando el 5º libro que será el segundo poemario.

Experiencia: Aquí en mi tierra estoy asociada a grupos de escritores y asisto a Congresos, Presentaciones y Reuniones. También a Ferias de libros locales y nacionales.

Más de treinta Antologías locales, nacionales e internacionales.

Colaboraciones fijas en Revistas Literarias nacionales e internacionales.

Prologista.

Estoy en varias plataformas de Grupos de Poesía Internacional, a los que muestro públicamente mi gratitud infinita, a la Dirección, Administración y Poetas, de los Grupos por el acogimiento, afecto y respeto a mi persona como escritora.

Numerosos Premios Literarios.

### **¿Qué le diría a los que empiezan?**

Les diría que no se depriman si al principio no les sale todo bien, el camino se hace al andar, decía Machado. Si tienen la base pueden alcanzar sus sueños. Eso sí, importa mucho el respeto al lector. El poema debe de tener estructura presentación correcta y debe resultar hermoso. Para ser Poesía debe llevar tropos o figuras literarias e imágenes poéticas.

También les diría que escribieran y leyeran a diario, aunque sea media hora, que fueran humildes, respetuosos y agradecidos, y que, nunca soberbios, pues siempre hay alguien mejor.

**Ruby Moreno**



# La cerámica de Carles Morant



España





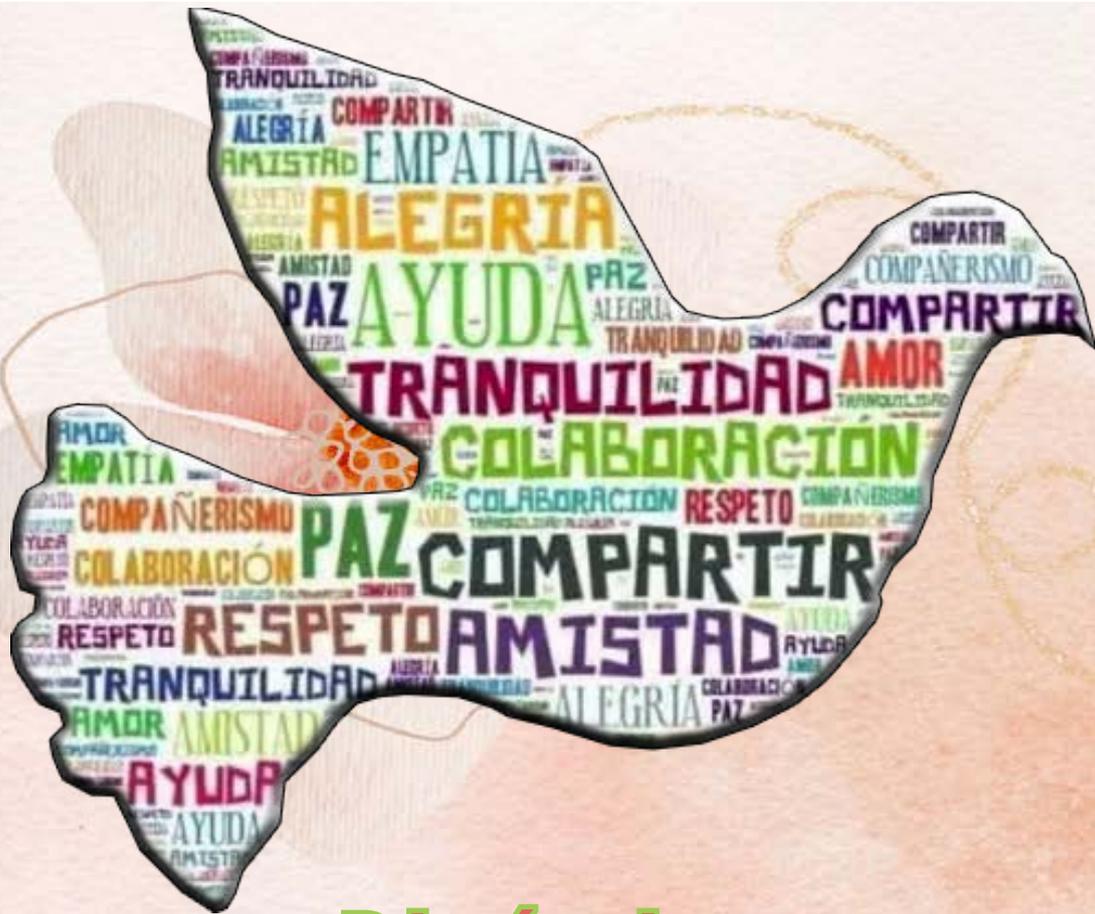
<https://carles.talleranoitina.es/bio-2/>

Taller de Cerámica  
A Noitiña



**Carles Morant Alabert**





## Dinámica Los valores que nos definen



En cada verso, la poesía refleja los valores que nos definen y nos unen como humanidad.

# Una guerrera de fe

## **Valor - El coraje**

Me enfrenté al cáncer como quien mira el abismo,  
y con un grito ahogué el eco del miedo.  
Cada cirugía fue un pacto con la vida,  
cada herida, una fuerza no prevista.

En los quirófanos, donde la muerte acecha,  
me volví más fuerte que su aliento sombrío.  
Por mis hijos, sembré raíces de esperanza,  
con valentía, doblegué al gigante que me asedia.

Los años trajeron nuevas batallas,  
la retina se apartó del lienzo de mi vista,  
el glaucoma, verdugo en sigiloso susurro,  
amenaza con robar los colores de mi mundo.

Hoy camino entre sombras que quieren abrazarme,  
pero mi fe es un faro que nunca se apaga.  
Cada cirugía, un himno de amor y resistencia,  
cada paso al quirófano, una victoria anticipada.

El cáncer fue vencido, y venceré la ceguera,  
porque mi sangre arde con un fuego inmortal.  
Dios camina conmigo en cada tropiezo,  
y su luz es mi guía en la más oscura tempestad.

Soy vida, soy lucha, soy el eco de la fe,  
una guerrera que ve con los ojos del alma.  
Aferrándome al milagro de vivir un día más,  
con coraje invencible y el amor como bandera.

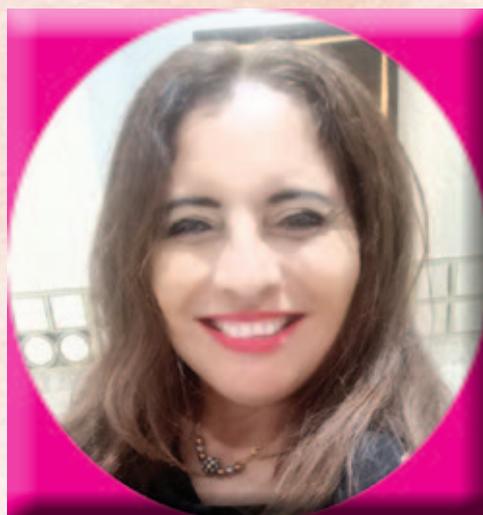
Aunque sufro, mi corazón no se doblega,  
soy la llama que provoca la tormenta,  
un canto de vida que desafía al oscuro mundo,  
un alma que abraza su propósito divino.

El coraje no es ausencia de temores,  
es mirarlos de frente con el alma erguida,  
es caminar en la sombra con la fe encendida,  
es vivir por amor, es vivir por la vida.

# FE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Ruby Moreno**



**Panamá**

# De la sombra a la luz

## **Valor - Respeto, solidaridad, justicia**

En un mundo de sombras, lento se va,  
el respeto se oculta tras la neblina,  
la solidaridad susurra donde nadie está,  
justicia, un eco que ya no camina.

La empatía, vieja amiga, se vuelve ausente,  
amor se disfraza de un mito esquivo,  
la honestidad se siente un alma doliente,  
y la verdad, un susurro cautivo.

Mas, aún quedan voces que buscan sanar,  
corazones que laten con fuerza y razón,  
brillando en la oscuridad, quieren soñar,  
juntar sus manos, batir al corazón.

Semillas de estas virtudes, plantar debemos,  
con valentía, en el suelo fértil del ser,  
pues, desde ese faro perdido, sabemos  
que, juntos, podemos volver a florecer.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Emiro David Sánchez**



Colombia

# Amanece la sonrisa

## **Valor - Perseverancia**

El alba es una destello de ojos floridos  
cicatrizando la oscura llaga de la noche.  
Aún no calcula el tiempo los pasos,  
aún no abandona el cuerpo su sombra.

Se mezclan las lentas aperturas con  
la excusable ausencia de aplausos.  
Las metas que ya envejecen a cada minuto  
componen esperanzas en la lejana  
transparencia de las ortigas vigilantes.

Pero hoy no gime el corazón aletargado  
y el sol lame con rabia mis mejillas.  
Y aunque algo aturdido decido  
que nadie debe usar mi cuerpo semiforme,  
casi en la nada; ni mis manos temblorosas  
tan parecidas a esos frágiles tallos de amapolas  
arrullados por el laberinto del viento.

Para de nuevo amanecer, apremio al cielo  
a derretir la cripta de mi invierno;  
exijo al rostro del día que invente nuevos nombres  
en los que engarzar cadenas de deseos.

El reptil de mi sombra entre pasadizos busca  
un alma clara, vencedora entre los cuerpos,  
para no vivir de nada,  
para no morir de nada...,  
y desdeñando el peso de este trecho hiriente  
recomponer alas de colibrí  
para degustar inefables ámbitos,  
brillantes motivos y novísimas palabras;  
y así cuando me encontréis,  
soledad, muerte, anochecida,  
al menos os inquiete mi sonrisa.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Manuel Fernández**  
**Donaire**



España

# Éticas de la vida

## Valores - Amistad, amor, esperanza.

Afectiva es la Amistad  
si la cuidas con amor,  
con respeto a su favor  
y recíproca igualdad.

Empatía y lealtad  
favorecen al selecto,  
una amiga en tu proyecto  
es como mano derecha,  
que te apoya satisfecha  
en confianza y con afecto.

Amor, puro sentimiento  
que del alma se desprende,  
y en el corazón se prende,  
cual sutil florecimiento.

Es tierno padecimiento  
cuando en el amor se llora,  
es hoguera de la aurora  
en la cúspide ferviente,  
es el suspiro acreciente  
sublime afecto que implora.

La esperanza es inmortal  
predomina en ser viviente,  
en cada dolor que siente  
es la Fe, lo principal.

Es promesa celestial  
virtud, que al hombre ilusiona,  
es el valor que funciona  
si la vida te fustiga,  
y se convierte en amiga  
cuando la paz te abandona.

# FE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Arely Chávez Rodríguez**



Cuba

# Ofrezco mis valores

## **Valor - Respeto, dignidad, bondad y perdón**

Quiero dejar en papel escrito,  
el valor que brota de mi sentir  
sellado con modales que aprendí,  
y con mi honor en sociedad practico.

Uso el respeto como don bendito,  
perdono cuando siento que he pecado,  
tolero a todo aquel que me a faltado,  
disculpo a quien ofende mi dignidad,  
porque actúo con fe y bondad  
y sirvo al humilde necesitado.

Soy como ave sumisa que embellece,  
el jardín que perfuma al aire primaveral,  
cuál río que nos regala su gran caudal  
el mar que sus riquezas nos ofrece.

Ser servicial me enorgullece,  
por qué siento con altura paz interior,  
a ustedes ofrezco incondicional mi amor,  
y mi mano como apoyo al caído,  
porque tengo un corazón amigo  
y para aquel que me necesite aquí estoy yo.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Jesús Manjarrez Núñez**



Colombia

# *Sin esperar recompensa*

## **Valor - Solidaridad**

Es un sentido del alma, de amor incondicional,  
es nobleza natural de un amigo verdadero,  
que da un abrazo sincero de acuerdo a la situación,  
y al tocar su corazón con su apoyo da un té quiero.

Es calmar un desespero dentro de la tempestad,  
como un gesto de bondad donde no se espera nada,  
es sortear la marejada, es ver en la oscuridad,  
regalar felicidad con las palabras soñadas.

Es dar una campanada sin recibir recompensa,  
es una amistad inmensa, sin aplauso y vanidad,  
es amor, paz y lealtad, es autoestima y consuelo,  
una caricia, un anhelo para calmar la ansiedad.

Es tener la facultad de refugio en la tormenta,  
es un consejo que alienta y se torna imprescindible,  
el amor se hace invencible con un abrazo de hermano,  
y tomados de la mano el mundo es indestructible.

Una señal invisible que ilumina los senderos,  
un puente en el vertedero, una risa compartida,  
una lágrima extinguida durante los desafíos,  
un abrigo para el frío, un renacer en la vida.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Juan José Ojeda**



**Venezuela**

# La solidaridad de imposibles

## **Valor - Solidaridad**

La solidaridad es riachuelo de la montaña.  
Oleo de sol, nieve y esperanza  
es el himno de los ritmos del corazón  
protagonista de gigantes batallas,  
genuina progenitora de imposibles,  
convertidas en olas de victorias.

La solidaridad es amor de cielo,  
en la magia resplandeciente,  
construida con retazos de palmares,  
y perfumados de jazmines  
ellos ven verter al universo  
la sapiencia de los míos,  
ángeles de batas blancas,  
héroes de las ciencias y las letras,  
súbditos de las buenas prácticas ecológicas,  
vertiginosa entrega a la transformación  
de la sensibilidad la estética de muchos.

La solidaridad es la fracción  
clásica del amor.  
Libertad y justicia,  
sensibilidad y resiliencia,  
trabajo y honor  
incógnita y valentía  
Serás por siempre el rayo de luna  
acariciando mi corazón,  
en el mensaje de vida  
para los pueblos del mundo,  
que solicitan auxilio.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Rosa María Aguilera**  
**Sánchez**



Cuba

# El amor de mi vida

## **Valor - Lealtad**

Todo nuestro alrededor lucía color ocaso,  
el mar y el cielo con lealtad infinita  
ceñían su abrazo,  
mi corazón en su sosiego  
anhelaba tu canto,  
fidelidad eterna de mi alma  
que espera su amado.

Los faros del coche  
como dos ojos inmensos,  
iluminaban la infinita calle  
que yo por ti recorría,  
contra horas y tiempos  
en disímiles valles,  
el mar movía sus olas,  
cual caballos salvajes,  
contra adversidades.

Cruel era el tiempo,  
eterno, detenido,  
no corría apenas,  
firme y preciso,  
alcanzaste mi alma,  
mi corazón lo predijo,  
se impone la magia,  
tus manos cálidas,  
desvanecen el mito,  
y como leyenda  
la lealtad nos bendijo.

Caminaba lento,  
firme y decidida,  
por aquel sendero  
que me acercó a tu vida,  
donde tristes, tétricos,  
tramamos una despedida,  
y hoy arrepentida,  
vuelvo a buscar,  
al amor de mi vida.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Natividad Basilia**

**Olivera Licea**



Cuba

# Valores

**Valores - Honestidad, respeto, humildad, amor, familia, compromiso, responsabilidad, tolerancia, equidad y solidaridad.**

Hoy he visto la verdad más vieja y sabida, aquella donde se habla de valores y anida como en aquellos tiempos donde la razón era suficiente para formar con gran ilusión

Entonces apareció la honestidad, piedra angular de una pirámide que cuelga hiedra haciendo mirar que ahí vendría capacidad de respetar nuestros mayores con humildad

Entonces la luz del amor siempre prendida para fortalecer a la familia como núcleo, eco de voluntad para hacer crecer a la sociedad en una especie de tolerancia cualquier edad.

Escritos con puntos y comas el compromiso, la tolerancia, el profesionalismo no sumiso si con valor y responsabilidad yendo curtido con el tiempo para luego formar gran nido

Estos pocos valores han olvidado completo he vivido y he olvidado porque no parapeto, prefiero mirar el amanecer de gris desvelo silencio profundo ante la moral fuera anhelo

Y mis manos se tapan el rostro ante miseria, falta de solidaridad, equidad que debería ir de la mano con los avances de la riqueza tecnología y otros que desdibujan la nobleza

# HE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Nelson Lenin**  
**Aguinaga Ortiz**



Ecuador

# Puentes de Empatía

## Valor - Empatía

En un mar de voces, el silencio habla,  
la empatía florece como rosa en la bruma,  
tejiendo lazos que el alma abraza,  
un puente dorado que el dolor se asuma.

Como un faro en la noche que nunca titila,  
la comprensión es luz que guía el sendero,  
en cada mirada, una historia destila,  
un eco profundo que hace al ser entero.

Los corazones laten en un mismo compás,  
cada latido es canto de amor y de calma,  
la empatía es fuego que nunca se va,  
es la danza sutil que abraza al alma.

En el abrazo cálido de un extraño amigo,  
las manos se entrelazan como ríos en paz,  
la empatía es un río que fluye sin abrigo,  
nutriendo los campos donde el amor se da.

Cuando el mundo grita y la voz se apaga,  
la empatía escucha lo que no se ve,  
es el susurro suave que nunca se apaga,  
la fuerza serena que nos hace creer.

Así caminamos en esta travesía,  
con pasos firmes hacia un horizonte claro,  
la empatía es el sol que cada día,  
despierta en nosotros un futuro raro.

# HE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Azael Díaz Hernández**



Cuba

# Frutos para el alma

## Valores - Humildad, amor y fortaleza

La Humildad brilla, en alma de ternura  
los que llevan un universo de valores  
dejan en sus pasos, estela de dulzura  
espejo de la vida, vitalidad en soles.

Manantial que mana en vino de esperanza  
sentimientos que fluyen del espíritu dador  
hacen caminos, con himnos de alabanzas  
llevando en su pecho, la obediencia a Dios.

El Amor es el sentimiento más excelso...  
que florece en ribera, del alma y corazón,  
dejando en cristales sembrado los versos  
pupilas que valoran, las manos del creador.

El amor es eterno, cuando se da con hechos,  
cariño que se radica en senda del prójimo  
quien distingue, el cielo también sus afectos  
dulzura que enaltece, hasta el mismo limbo.

La fortaleza nos lleva, a vencer los miedos  
coraje que derrota, hasta el tortuoso temor  
nos hace fuertes, como astro en el cielo  
cosechando los frutos, con fuerza y valor.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Fernando Saltos Molina**



Ecuador

# Un mundo de amor

**Valores - Paz, amor, tolerancia,  
diálogo y igualdad**

Habitas en los ojos de la niñez  
con una tierna sonrisa y franca calidez,  
eres el anhelo más preciado,  
regalo sublime y amado.

La paz viene envuelta en el viento  
que acaricia tiernamente tus cabellos,  
y en ese suspiro que sale de mi pecho  
en el franco anhelo de fraternidad.

En éste mes de amor y reflexión  
quiero con mi voz, llamarte paz mundial  
y que dejen de sonar las metrallas  
en oriente y la conciencia vuelva  
al que da la orden sin reflexionar.

Somos hermanos,  
unamos nuestras voces  
y voluntades para lograr  
volver al animal a su estado de humanidad.

¡La paz es un derecho, otorgado al hombre  
niño y en su total felicidad  
que deje de ser un sueño envuelto en discurso,  
la paz mundial, debe ser una realidad!

¡Que la paz mundial  
no sea solo letra muerta y en discurso  
es lo que el planeta necesita,  
para poder volver a ser humanidad!

Vivamos cada bello amanecer,  
con tolerancia, diálogo y paz,  
nuestros corazones se hermanen  
en fraternidad ,respeto e igualdad.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ /ESPAÑA

N ° 6



**Mayte Vázquez  
Maldonado**



México

# *Mi sentir de libertad*

**Valores - Respeto, amor, esperanza,  
paz y libertad**

El respeto es mi sentir fundamental,  
abre las puertas al campo  
preside mi ámbito vital,  
lo practico todo el tiempo

Amor es vida y sentimiento  
late inmerso en mi corazón,  
abre los brazos a mi pensamiento,  
amar con sublime pasión.

Esperanza es promesa del mañana,  
implora un nuevo renacer,  
fantasía que ilumina e ilusiona  
y que alimenta de azul mi querer.

Paz en la vida y en el alma mía,  
poder transmitir la verdad,  
calmar la desazón y la agonía,  
ayudar con ferviente humildad.

La libertad es grandiosa y necesaria  
para alentar todas las acciones,  
para mi alma es extraordinaria,  
suspiran y alientan mis emociones.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Isa Hernández**



España

# En la brisa suave que acaricia el día

**Valores - Honestidad, empatía, justicia, respeto  
y solidaridad.**

En la brisa suave que acaricia el día,  
se alzan los valores, faros de la vida.  
La honestidad, estrella que nunca se apaga,  
brilla en el sendero, en la voz que se embriaga.

La empatía sincera, abrazo de corazones,  
teje nuestros lazos, derriba los muros,  
unidos en la lucha, compartiendo pasiones,  
descubrimos en el otro, reflejos puros.

La justicia es un río que no cesa su cauce,  
exige equidad, que la razón no se ahogue.  
Es viento que propaga el grito en la calle,  
en cada resistencia, en cada detalle.

El respeto nos envuelve como un manto sagrado,  
honramos las diferencias, lo diverso, lo amado.  
En el diálogo abierto, encontramos caminos,  
donde la diversidad florece en destinos.

La solidaridad, un brazo extendido,  
nos recuerda que juntos somos más que un latido.  
En tiempos de tormenta, su fuerza nos sostiene,  
y en cada gesto noble, la esperanza se mantiene.

Valores que nos defienden, anclas en la marea,  
construyendo un futuro donde el amor no sea quimera.  
Sigamos caminando, con la fe en el andar,  
por un mundo más justo, un mundo para amar.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Juan Alberto Soñador**



**El Salvador**

# Lineas breves a la honestidad

## **Valor - Honestidad**

Marcha la honestidad en total indefensión  
entre una horda, de insensatos que la acosan  
cuál plaga mala, la vejan y destrozan  
no es bueno, a sus planes, subsista la razón

Su lava ardiente; una vez qué hace erupción  
pone en franca marcha; su labor espantosa  
conspira noche y día de manera imperiosa  
para así poder gestar; su inefable destrucción.

La maldad se estrella; ante un muro de rocas  
la ética reacciona de manera poderosa  
se convierte en antídoto ante cualquier veneno.

Siempre y cuando en oración estemos  
una llama espiritual; en nuestro ser se posa  
si se camina firme; de la mano del supremo.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Lino Rafael López**



Venezuela

# La amistad, tesoro en la vida

## Valor - Amistad

De las almas sinceras, surgen hilos dorados,  
que tejen valores, a la vida vinculados,  
honestidad y lealtad, pilares de la amistad,  
rigen nuestros pasos, con afinidad.

La amistad, verdadero tesoro en la vida,  
brilla en los ojos y en charlas y abrazos contenida,  
compañía que en las sombras y en la luz del día,  
es risas y alegría, también consuelo en la agonía.

Respeto y confianza, son cimientos sagrados  
fortalecen los lazo, con amigos amados,  
en cada palabra y en cada mirada  
Brillan los valores en esencia creada.

Generosidad sin medida, bondad infinita,  
sonrisas que alivian y mano que invita,  
la amistad perdura como joya preciosa,  
amigos, hermanos de vida, perla valiosa.

Valores que elevan y en la amistad florecen,  
son lazos invisibles que el tiempo enriquece,  
un canto al corazón, a la esencia de vida,  
la amistad verdadera, valor y fuerza compartida.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Amparo Álvarez Barbosa**



Colombia

# El rostro de los valores

**Valor - Respeto, solidaridad, honestidad,  
justicia y empatía**

En un mundo que danza entre luces y sombras,  
donde el tiempo se escapa  
como agua entre las manos,  
los valores se alzan, gigantes y eternos,  
como faros que guían a los barcos humanos.

El respeto, un árbol de raíces profundas,  
sus ramas abrazan sin juicio ni rencor,  
su sombra es refugio para toda criatura,  
y en su tronco habita el eco del amor.

La solidaridad es un río que fluye,  
uniendo corazones, borrando fronteras,  
cada gota es un gesto, un puente tendido,  
es la unión de las almas que el dolor supera.

La honestidad es un espejo de agua,  
claro y sereno, sin niebla ni velo,  
refleja el alma en su forma más pura,  
sin máscaras falsas, sin miedo al cielo.

La justicia camina con pasos seguros,  
su balanza equilibra el peso del mundo,  
no hay privilegios en su mirada,  
y en su voz resuena lo justo y profundo.

La empatía, un farol en la noche,  
ilumina senderos que otros han pisado,  
es el arte de ver con los ojos ajenos,  
de sentir en el pecho lo que otro ha llorado.

Cada valor es una chispa divina,  
un verso en el poema de la humanidad.  
Son las manos que sostienen los sueños,  
los pilares de un mundo en fraternidad.

Abracemos su esencia, llevemos su luz,  
que en cada acto pequeño florezca virtud.  
Pues en el rostro de los valores humanos  
se encuentra el reflejo de lo más puro y sano.

# HE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Arcadio Vázquez Vázquez**



México

# El mundo necesita de empatía

## Valor- Empatía

Ante tanta adversidad,  
intolerancia y apatía,  
se requiere en la humanidad,  
actuar con más empatía.

Así podrás comprender,  
el dolor de los demás,  
y quién sabe poder ver,  
de lo que tú eres capaz.

Siempre antes de juzgar,  
el proceder del vecino,  
debes ser menos mezquino,  
y ubicarte en su lugar.

Sólo así entenderás,  
que la vida no es fácil,  
suele ser bastante frágil,  
tu espíritu doblegar.

Quebrar tu gran fortaleza,  
y tú espíritu guerrero,  
si esa es tu naturaleza,  
a cuidarla con esmero.

Deja tanta vanidad,  
actúa con más cortesía,  
y así de la sociedad,  
recibirás empatía.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Luis Alberto Sifuentes Salas**



Perú

## De la justicia

### Valor - La Justicia

Fue darle a cada quien lo que le toca,  
como Ulpiano definió la Justicia;  
luz del Jurista contra la malicia,  
fuente de conflictos si se trastoca.

Farol moral que a convivir invoca,  
cual balanza social sin la sevicia,  
su manto a la sociedad benefica,  
y su espada a la corrupción disloca.

Es patrón de la vida democrática,  
cual bastión del estado de derecho,  
lumbre en leyes de forma sistemática.

Viaja en su barca el hombre de provecho,  
para confort de la gama cromática.  
Su herida dibuja a un pueblo maltrecho.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Rafael Castillo Jiménez**



Venezuela

# A pesar del dolor

## **Valor - Perseverancia**

Hundes tus manos cansadas  
en el frío de la soledad,  
entre espadas  
desnudas de misericordia.

Levantas tus pasos  
sobre el eterno monstruo,  
sobre la rutina que carcome  
las ansias de vivir.

Clavas la mirada  
en la conquista del sueño  
mientras el dolor taladra  
tus huesos de cristal.

Se agota la noche,  
se enciende un sol verdugo,  
y regresas a otro día  
con la fuerza de un titán.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Gustavo Ramón**  
**Aguilera Palacios**



Cuba

# La esperanza

## Tema - Esperanza

Siempre esperamos cosas mejores  
aquellas que a nosotros nos beneficien  
la esperanza es lo último que se pierde,  
es el motor que vivos nos mantiene.

Esperanza en cumplir nuestros objetivos  
que se realicen en un aceptable tiempo  
sin piedras que entorpezcan el camino  
que todo discurra como lo hemos planeado.

Esperanza en no perder mi amor  
que se mantenga unido a mi persona  
como el imán que atrae al hierro  
que el amor unidos nos mantenga.

Esperanza en conquistarte día a día  
manteniendo la llama del amor prendida  
como el sol alumbra nuestra existencia  
saliendo por el horizonte todos los días.

Nunca se pierde la esperanza,  
es la fuerza vital de la vida  
nos permite imaginarnos cosas,  
que nos mueve y nos da la vida.

La esperanza va con nosotros  
siempre esperando el futuro  
el motor que mueve el mundo  
el gran combustible, perfecto.

Gran virtud y valor la esperanza  
no cuesta dinero, es inmaterial  
solo con imaginarnos las cosas  
esperando que estas se cumplan.

# HE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Angel Manuel**  
**García Álvarez**



España

# *Amor es amar*

## **Valores - Amistad, amor y paz**

Amistad es un valioso tesoro,  
que uno debe de guardar,  
para qué perdure para siempre,  
por toda la eternidad,  
pulirlo cómo un diamante,  
con infinita bondad.

Hermosa es una armonía,  
maravillosa honestidad y respeto,  
qué llevo dentro de mí corazón,  
a un qué esté a distancia,  
es una amistad bella perenne,  
qué jamás olvidaré.

Amor es amar incondicionalmente,  
con el alma y el corazón,  
sin pedir nada a cambio,  
y con dulce pasión,  
es un amor verdadero,  
con respeto y sinceridad,  
ese es un amor de verdad .

Paz en nuestro interior,  
qué cesen las guerras,  
y qué llegue paz y felicidad,  
en toda la humanidad,  
tenga un plato de comida,  
en su mesa esa es mi verdad.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Ely Balderas**



México

# El tiempo

## Valor - Perseverancia

Lo que nos define no es el destino,  
pero las marcas que dejamos en el camino.  
Los pasos que damos  
y las barreras que superamos.

En el momento de la llamada  
no perdido en el tiempo,  
el tiempo tampoco me ha echado de menos  
ni siquiera el sueño se desvanece.

Tengo mi mente envuelta  
en el doble risitas de viento  
en ese momento fugaz  
desde el rugiente vuelo de alcatraz,  
en qué debería aventurarme  
entre el pasado y el futuro  
el momento en que ellos llaman el presente.

Tan fugaz y trascendente  
que no nos volvamos a ver,  
ni en la tierra ni en el aire,  
ni en las montañas de espuma  
déjalos golpear las rocas, uno por uno.

Ni en el filamento  
desde el horizonte donde me reinvento.  
No me perdí en el tiempo, porque al final  
¡El tiempo se me escapa!

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



María do Pilar Santos



Portugal

# Amistad eterna

## Valor - Amistad

En el jardín de la vida,  
crecen amigos tesoros de vida  
compañeros en la travesía,  
risas compartidas, Los amigos son estrellas,  
incluso en las noches más oscuras,  
constelaciones en nuestro cielo,  
siempre presentes.

Manos que extienden su fiel amor,  
amigos, viajeros con historias tejidas,  
sueños entrelazados, risas, compartidas,  
en el jardín de la vida, cada amigo es una flor,  
un pétalo que florece, abrazos compartidos.

En sus aguas claras, espejos sin fin,  
lazos eternos, inicio y confín,  
tesoros que el tiempo no puede borrar,  
risas que brotan, fuente de jazmín.

En noches oscuras, aliento radiante,  
luz que deslumbra estrellas en el cielo,  
tesoros que se valoran con el tiempo,  
amigos, lágrimas sostenidas.

Brindemos por ellos, estrellas en mar,  
por abrazos que al alma saben sanar,  
tesoros que brillan, verdad escondida,  
manos que se extienden, amistad querida.

Son ríos que fluyen, cambiantes y constantes.  
Brindemos por ellos, por lazos que sanan,  
compañeros fieles en la travesía,  
estrellas que guían y dan alegría.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



Ana Delia Mejía



Colombia

# Amiga

## Valor - Amistad

La amistad es el tesoro,  
que en el camino encontrarás,  
que requiere de lealtad,  
respeto y solidaridad.

Amiga, eres el diamante encontrado,  
en el sendero de la vida,  
porque eres tú, mi mejor amiga,  
en las buenas y en las malas,  
porque nos queremos como hermanas.

Compartimos la tristeza,  
en los momentos difíciles  
y también en los felices,  
disfrutamos su belleza.

Entre nosotros no hay secretos;  
nos queremos como hermanas,  
con una amistad soberana,  
que disfrutamos hoy  
y también en el mañana.

Amistad originada en lo virtual,  
entre versos y poesías,  
con el tiempo se hizo real,  
convirtiéndose en inmortal.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Nancy Santos Medina**



Cuba

# Mujer

## Valores - Honor, determinación y valentía

Tejida con moral y ética,  
esculpida en sentimientos y lucha,  
elevada de las cenizas como un fénix.

Aparentemente frágil, quebradiza,  
como un joven brote que crece,  
pero en su alma, rebelde y combativa,  
valiente como un ser en la sociedad.

Vulnerable y valiente al mismo tiempo,  
doblegada por el peso del dolor,  
pero erguida ante cada desafío.

Con sonrisa y lágrimas en el rostro,  
al mismo tiempo tristeza y alegría,  
dolor y furia en el alma,  
musa de la poesía,  
madre de su hijo,  
esposa y amante,  
pero ante todo, mujer.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Dalibor Stojanov**



**Macedonia**

# Solidaridad para mover montañas

## Valor - Solidaridad

La solidaridad es esencial en la conciencia humana. Uno entre un millar de ejemplos de ello: Las aves en bandadas llevan un sendero común con sentido de grupo, igual muchas especies por un hábitat seguro en su vida cotidiana.

De igual modo, el apoyo al desplazado debe ser cotidiano, para los emigrantes que van en caravana tomados de las manos, por la "América Central" rumbo al norte, dejando su sudor por los páramos temiendo lo que los confronte.

Así como en el viejo mundo, transitan desde Asia y África hacia Europa, donde son vistos cual vagabundos negándoles tierra, comida y hasta ropa.

De las que son inocentes y sufrientes de maldad; por fraternidad se les debe acoger con reciprocidad, dándoles apoyo mediante un techo seguro, dónde la iniquidad sea desterrada de los muros.

Priorizando la mujer embarazada que lleva en su cáliz el capullo del mañana, para alejar de su jardín la madreselva con espinas viendo con confianza cual la tarde declina.

Para que pueda arar la tierra y cosechar el trigo del que brota el pan, cómo merecen los claveles de la greda adagio de fe, defensa y libertad.

# DE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA

N ° 6



**Silvano Gerardo**  
**Becerra Gamboa**



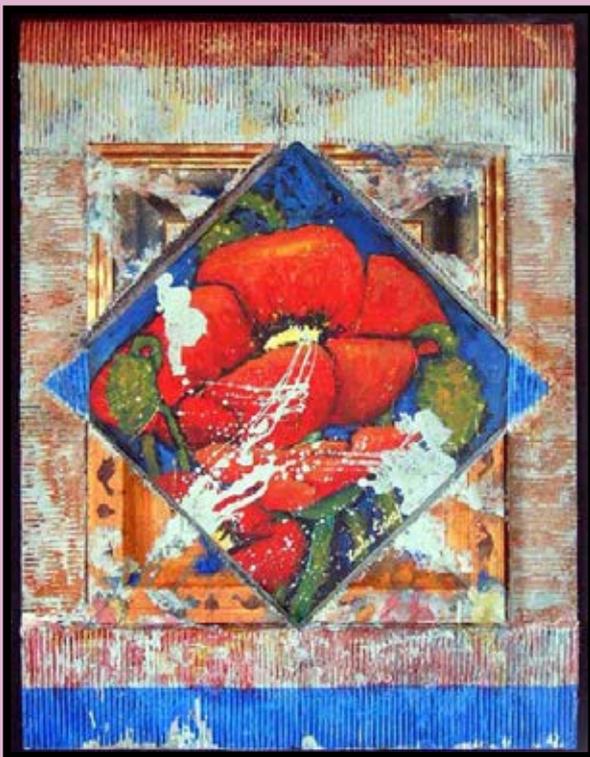
Venezuela



# Los cuadros de Carlos Sáez López



España



Añiles y almagres



Añiles y almagres



Reloj-Ponferrada



Scotland-Crail



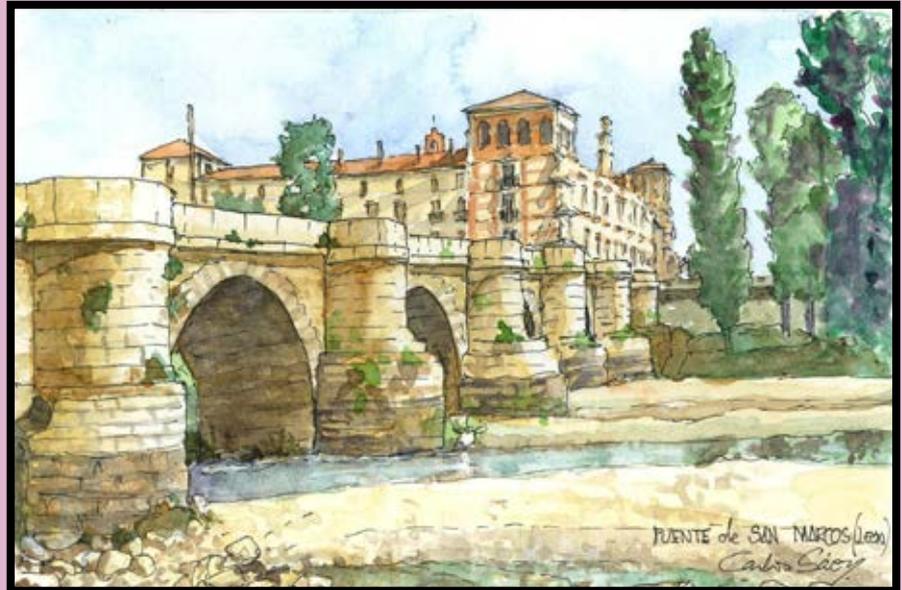
Capitel de la luz



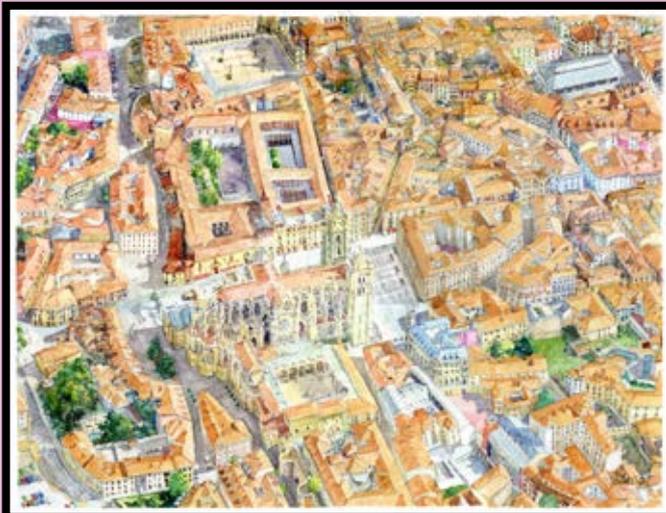
Trifronte



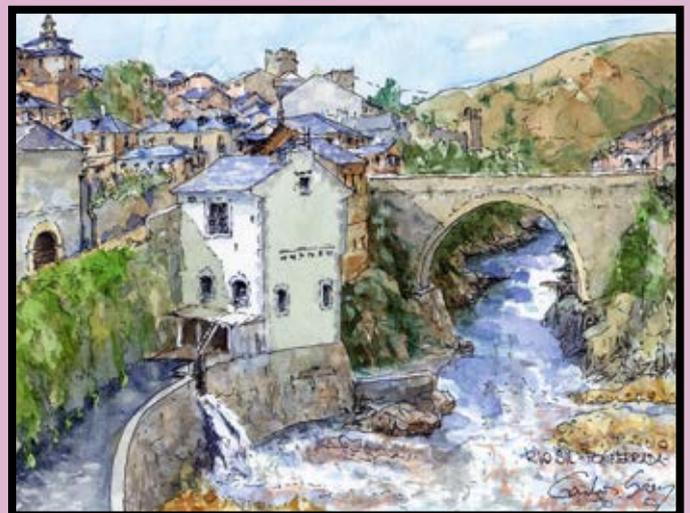
Italia-Venecia



León-San Marcos



León- Panorámica - Desde Norte



Ponferrada-Puente Cubelos

**Carlos Sáez López**

# Autores y países

**Amparo Álvarez Barbosa**

Colombia

**Ana Delia Mejía**

Colombia

**Ana Isabel Vallejo Cuspineda**

Cuba/E. E. U. U.

**Angel Manuel García Álvarez**

España

**Arcadio Vázquez Vázquez**

México

**Arelis Danger de la Cruz**

Cuba

**Arely Chávez Rodríguez**

Cuba

**Azael Díaz Hernández**

Cuba

**Carles Morant Alabert**

España

**Carlos Sáez López**

España

**Casi Medina**

España

**Dalibor Stojanov**

Macedonia

**Daniel López García**

España

**Ely Balderas**

México

**Emiro David Sánchez**

Colombia

**Erik Droz**

Puerto Rico

**Fernando Saltos Molina**

Ecuador

**Gustavo Ramón Aguilera Palacios**

Cuba

**Isa Hernández**

España

**Jesús Manjarrez Núñez**

Colombia

**Juan Alberto Soñador**

El Salvador

**Juan José Ojeda**

Venezuela

**Kasia Dominik**

Polonia

**Lino Rafael López**

Venezuela

**Lokanath Rath**

India

**Lucy Lobo Gualdrón**

Colombia

**Ludys Gutiérrez**

Ecuador

**Luis Alberto Sifuentes Salas**

Perú

**Magda Miralles Cazorla**

España

**Manuel Fernández Donaire**

España

**Marey de Cecilia García Martínez**

Colombia

**María del Carmen Martínez Chung**

Cuba

**María del Carmen Velázquez Ramírez**

México

**María do Pilar Santos**

Portugal

**Mayte Vázquez Maldonado**

México

**Mónica Silvia Samaniego**

Argentina

**Nancy Santos Medina**

Cuba

**Natividad Basilia Olivera Licea**

Cuba

**Nelson Lenin Aguinaga Ortiz**

Ecuador

**Pedro Montesinos Gonza**

Ecuador

**Rafael Castillo Jiménez**

Venezuela

**Raul Castillo Umbo**

Perú

**Raúl Levyr**

Brasil

**Rosa María Aguilera Sánchez**

Cuba

**Ruby Moreno**

Panamá

**Seadeta Bela Juric**

Estados Unidos

**Silvia Vázquez Carus**

España

**Silvino Gerardo Becerra Gamboa**

Venezuela

### **Equipo de creadores y directores**

Directora

**Ruby Edith Moreno Soriano**

Panamá

Director/Editor

**Angel M. García Álvarez**

España

Colaboradores

**Gustavo Ramón Aguilera P.**

Cuba,

**Ely Balderas**

México

Corrección

**Ruby Moreno**

Panamá

Diseño Web

**Angel M. García Álvarez**

España

**Revista Cultural editada On-line**

Sede Oficial

Colón, República de Panamá.

6ª edición digital, Febrero 2025

Apreciados poetas y apasionados de la literatura:

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento por cada uno de los poemas que han compartido en nuestras dinámicas y por su contribución invaluable en **PLE: Poemas y Letras Eternas**.

Su entusiasmo, creatividad y pasión por las letras dan vida a este espacio, convirtiéndolo en un refugio donde la poesía florece con esplendor.

Es inspirador verlos participar con tanta entrega, explorando nuevas formas de expresión y enriqueciendo cada verso con su talento. Su disposición para crear, innovar y compartir es el motor que mantiene viva nuestra comunidad literaria.

Para alcanzar la excelencia literaria que todos anhelamos, les animamos a dar lo mejor en cada obra, explorando y enriqueciendo sus versos con recursos poéticos como metáforas, rimas, comparaciones y personificaciones, entre otros. Estos elementos son el alma de una poesía sublime, y en esta revista buscamos que sus creaciones brillen en toda su magnificencia. Aspiramos a que cada uno de ustedes despliegue su talento y perfeccione sus versos, pues en la próxima edición de **PLE** solo las piezas que resalten por su riqueza expresiva y uso creativo de estos recursos serán seleccionadas. Es una invitación a que sus palabras alcancen los más altos estándares y ocupen un lugar privilegiado en nuestro panorama poético

Cada palabra escrita, cada emoción plasmada y cada imagen evocada en sus versos son un testimonio de su amor por la poesía.

Sigamos avanzando juntos, cultivando nuestra esencia poética y desafiándonos a alcanzar nuevas alturas en la escritura.

Que cada dinámica sea una oportunidad para crecer, perfeccionar nuestro arte y seguir dejando huellas imborrables en el alma de quienes nos leen.

¡Gracias por ser parte de esta travesía! Su voz es el latido de esta comunidad, y su entusiasmo es la chispa que la hace brillar. ¡Sigamos escribiendo, soñando y creando juntos!

**POEMAS Y LETRAS ETERNAS  
REVISTA INTERNACIONAL DE  
POESÍAS Y FRASES BONITAS  
PANAMÁ / ESPAÑA**

**N ° 6**

**PLE**