

DINAMICA 53  
ALMAS  
GEMELAS

Dos almas laten al  
unísono más allá  
del tiempo y la  
distancia.

DINAMICA 54  
CORAZONES  
BLINDADOS

Corazones que  
han sellado sus  
sentimientos tras  
muros de silencio  
y cautela.



Panamá

EDICIÓN N°7  
MARZO 2025

Revista Internacional PLE  
Poemas y Letras Eternas

España



Juan Manuel Rocamora *ESCULTOR*

Tony Navarro *FOTOGRAFO*

Alix Contreras *PINTORA*

Margarita Alvarez Rodríguez *LIBRO*

Entrevista

Gustavo  
Ramón  
Aguilera  
Palacios

# Sumario

**Editorial** ..... 4

**Dinámica 53 Almas gemelas** **5**

**En los ojos del alma** ..... 6

Ruby Moreno

**Alma inocente** ..... 7

Gustavo Ramón Aguilera Palacios

**Complemento** ..... 8

Niurbis Zaldivar Pérez

**Mi alma gemela** ..... 9

Rosa María Aguilera Sánchez

**Dónde estás** ..... 10

Arely Chávez Rodríguez

**Alma adorada** ..... 11

María del Carmen Martínez Chung

**Nuestras almas** ..... 12

Amado Raimundo García Delgado

**Amigos y amantes** ..... 13

Emiro David Sánchez Osten

**Somos almas gemelas** ..... 14

Yara Lambrach

**Almas gemelas** ..... 15

Haminton Morales

**Amigos y amantes** ..... 16

Ruth Moreira de Méndez

**Almas gemelas Sera que existen** ..... 17

Casi Medina Madueños

**Tu alma y la mía** ..... 18

Isa Hernández

**Tu y yo** ..... 19

Angel Manuel García Álvarez

**Eres el aire que respiro** ..... 20

Ely Balderas

**Eterna danza de los destinos** ..... 21

Vicente Moncayo Cassiano

**Almas gemelas** ..... 22

Mayte Vázquez Maldonado

**Corazones entrelazados** ..... 23

Lydia Preciado Lemus

**El poder del amor** ..... 24

Luis Alberto Sifuentes Salas

**Dos almas, un solo amor** ..... 25

Kasia Dominik

**Pasión de lucero y luna llena** ..... 26

Gloria Porto Fabila

**Presiento que ahí estás** ..... 27

Silvino Gerardo Becerra Gamboa

**Las fotos de Tony Navarro** **28**

Tony Navarro

**Entrevista a Gustavo Ramón**

**Aguilera Palacios** **30**

Ruby Moreno

**Las esculturas de Juan Miguel**

**Rocamora Narro** **32**

Juan Miguel Rocamora Narro

**Omaña, la voz del agua** **34**

Margarita Álvarez Rodríguez

**Dinamica 54 Corazones blindados** **35**

**Sin miedos, sin barreras** ..... 36

Ruby Moreno

**Te he puesto en mi corazón** ..... 37

Seadeta Bela Juric

**El temor se esfuma** ..... 38

Amparo Álvarez Barbosa

<b>Corazón acorazado</b> .....	39	<b>Máscara de acero</b> .....	58
Rodolfo Santoya		Lydia Preciado Lemus	
<b>Nos quedamos</b> .....	40	<b>Templo de mujer</b> .....	59
Modesto Jodra Caballero		Casi Medina Madueño	
<b>Desconfías de todo</b> .....	41	<b>Resistencia del corazón</b> .....	60
Silvino Gerardo Becerra Gamboa		Raul Levyr	
<b>Colgajos de corazón</b> .....	42	<b>Tu mi latido seguro</b> .....	61
Natividad Basilia Olivera Licea		Agustín Sánchez	
<b>Sin temor al sufrimiento</b> .....	43	<b>El misterio del alma sellada</b> .....	62
Luis Alberto Sifuentes Salas		Kasia Dominik	
<b>Sin temor a las heridas</b> .....	44	<b>Corazones de acero y rosas</b> .....	63
Zoraida González		Azael Díaz Hernández	
<b>Puertas blindadas</b> .....	45	<b>Nuestros corazones</b> .....	64
María de Pilar Santos		Isa Hernández	
<b>Corazones blindados tú y yo</b> .....	46	<b>Dedos y labios que esperan</b> .....	65
Juan Alberto Soñador		Manuel Fernández Donaire	
<b>Barreras del alma</b> .....	47	<b>Juegos perpetuity</b> .....	66
Vicky López		Luiz Roberto Judice	
<b>Facturas del pasado</b> .....	48	<b>Vida</b> .....	67
Ana Isabel Vallejo Cuspineda		María Diez García	
<b>Corazón acorazado</b> .....	49	<b>Murallas del alma</b> .....	68
Juan José Ojeda		Vicente Moncayo Cassiano	
<b>Recuérdame</b> .....	50	<b>Leño otoñal</b> .....	69
María del Carmen Velázquez Ramírez		Oney Quintana	
<b>Detrás de mi adarga</b>		<b>La melodía del silencio</b> .....	70
Gustavo Ramón Aguilera Palacios		Emiro David Sánchez Osten	
<b>Corazón endurecido</b> .....	52	<b>Qué te hicieron corazón</b> .....	71
Ely Balderas		Mayte Vázquez Maldonado	
<b>Celador de tu corazón</b> .....	53		
Fernando Saltos Molina		<b><u>Los cuadros de Alix María Con-</u></b>	
<b>Me marcharé</b> .....	54	<b><u>treras Ramírez</u></b> .....	<b>72</b>
Ana Belén Fernández García		Alix María Conteras Ramírez	
<b>Mi corazón</b> .....	55		
Nancy Santos Medina		<b><u>Autor y país</u></b> .....	<b>74</b>
<b>Libera alas del corazón</b> .....	56		
Arely Chávez Rodríguez			
<b>Corazón enjaulado</b> .....	57		
Angel Manuel García Álvarez			

# Editorial

Con profundo entusiasmo y una pasión renovada por la belleza de las palabras, les damos la más cordial bienvenida a esta nueva edición **7 de PLE: Poemas y Letras Eternas**. Más que una simple publicación, este espacio es un tributo al poder inmortal de la poesía, un refugio donde las letras se entrelazan con el alma y trascienden el tiempo para dejar una huella indeleble en cada lector.

En esta entrega, nos honra presentar a poetas y escritores de gran sensibilidad y talento, cuyas obras, impregnadas de emociones y matices, nos invitan a un viaje por los laberintos del amor, la nostalgia, la esperanza y la introspección. Cada poema es una joya pulida con dedicación, un homenaje a la riqueza del lenguaje y una celebración de la comunidad literaria **Dinámicas y Premiaciones de Poesías y Frases Bonitas**.

Los versos compartidos en los conmovedores **Viernes de Nostalgia** nos transportan a recuerdos imborrables y evocan sentimientos que solo la poesía puede despertar, fortaleciendo el lazo que une a cada escritor con su lector en una danza de emociones.

En esta edición, exploramos dos dinámicas fascinantes que abren las puertas a la profundidad del sentir humano:

## **-DINÁMICA 53 ALMAS GEMELAS**

Cada pluma nos relata historias donde el destino entrelaza vidas de manera inesperada, revelando conexiones que desafían la lógica y abrazan la magia de lo inevitable.

## **-DINÁMICA 54 CORAZONES BLINDADOS**

Versos que nos sumergen en el eco de las heridas que el tiempo no borra, pero que se convierten en testimonio de resistencia, aprendizaje y renacimiento.

Además, esta edición se enriquece con la contribución de talentosos artistas Pintores, plásticos y fotógrafos, cuyas creaciones dialogan con la poesía en una fusión sublime de arte y emoción.

Cada imagen es un susurro la fuerza de la palabra escrita, construyendo un puente entre diferentes formas de expresión artística.

Como un regalo especial, incluimos una entrevista exclusiva con un destacado administrador de **Dinámicas y Premiaciones de Poesías y Frases Bonitas**, cuya dedicación es invaluable y ha sido fuente de inspiración para muchos. Su voz, impregnada de experiencia y sensibilidad, nos recuerda que los sueños pueden materializarse a través del arte y la perseverancia.

Esperamos que esta edición sea un oasis donde cada verso cobre vida, cada historia resuene en el alma, y cada página inspire a seguir explorando el infinito universo de la poesía.

Gracias por ser parte de este maravilloso viaje literario.

¡Sigamos escribiendo, soñando y dejando una huella imborrable con nuestras palabras!

## **La dirección**

# DINÁMICA 53 ALMAS GEMELAS



**Cada pluma cuenta la historia de un amor eterno, donde dos almas laten al unísono más allá del tiempo y la distancia.**

# DE

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

**Nº 7**

## *En los ojos del alma*

Eres mi alma gemela, luz celestial,  
susurro que danza en mis noches sosegadas,  
cautiverio del destino, huellas sagradas,  
vínculo profundo que marca lo vital,  
y en tu resplandor hallo mi paz inmortal.

Nuestro amor es la esencia de lo eterno,  
espejo donde el alma se funde,  
y en cada suspiro, el ser se sacude,  
al amanecer que en tus ojos se hace tierno,  
y en tu claridad, mi alma es un invierno.

Serendipia del cosmos, arte insensato,  
nuestros corazones laten como viento,  
la esperanza florece en suave tormento,  
y en la vibración cósmica, dulce y exacto,  
el alma se alza, fusionada en un trato.

Aliento perpetuo, como cáliz sagrado,  
el eco de tu voz me abraza y me guía,  
en el jardín etéreo donde el alma brilla,  
fusión inmortal, mi ser siempre amado,  
y en cada paso, el destino ha sido hallado.



**Ruby Moreno**



**Panamá**

# DE

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

**Nº 7**

## *Alma inocente*

Ahí estaba,  
sepultada bajo escombros de rutina,  
entre los besos comunes  
que saben a tiempo.

Ahí estaba,  
con la noche tatuada en la retina  
esperando que mi sol  
la despertara.

Ahí estaba,  
mi alma gemela prometida,  
entre excusas y acertijos trastornada.

Ahí estaba,  
en un lecho de miradas confundidas  
sin saber que desde siempre  
la esperaba.



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



Cuba

# DE

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

## Nº 7



Niurbis Zaldivar Pérez



Cuba

## Complemento

No fue por casualidad  
es que a veces el destino,  
pone a pruebas el amor  
uniendo nuestros caminos,  
he sentido lo divino  
me has llenado de ilusión,  
de alegría y de ternura  
se ocupó mi corazón  
y es por esa razón  
por lo que siempre quisiera,  
que nunca dejes de ser  
tú, mi alma gemela,  
con esa complicidad,  
esa unión que es complemento,  
hermosos esos momentos  
de tanta felicidad.

# DE

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

**Nº 7**

## *Mi alma gemela*

Mi alma gemela anda al trote de corcel,  
va vestido de nieve,  
lleva un sombrero de yarey,  
en sus manos un ramo de azucenas  
ondea como bandera,  
sabe amar, complacer y crecer.

Mi alma gemela anda buscando batallas,  
donde brillar a mis ojos como gran caballero,  
va limpiando los escombros guardados,  
borda su traje de fidelidad con hilos de luna,  
él quiere entregarse inmaculado,  
a mí ola de pasión.

Mi alma gemela sabe gemir de placer,  
va despacio tocando mi piel como gato negro,  
en sus ojos nace un río transparente,  
que refresca el trópico de su alma,  
y une nuestro amor con eslabones de sol.



Rosa María Aguilera  
Sánchez



Cuba

# DE

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

## Nº 7

## ¿Donde estas?



**Arely Chávez Rodríguez**



Cuba

Por un poema hallé en la lejanía,  
un sentimiento tibio, diferente  
que germinó de manera acreciente,  
dilatado romance que fulgía  
como la sangre, en las venas herviente.

Encontré en sus ojos mirada clara,  
su pupila cual láser paralela  
se convertía en mi ángel centinela,  
y mágico guardián de amor que ampara,  
al descubrir su par ..Alma Gemela.

Mi Alma Gemela pasión compatible,  
amalgamadas por afinidades  
es una unidad con sus dos mitades,  
atrapada en mi ánima irresistible  
fundiendo en esencia sus voluntades.

De sus encantos estoy prisionera,  
y de mi sonrisa él se siente esclavo  
más, de mi vida se convirtió en amo,  
y yo solo ansío que esté a mi vera  
en sus labios dulces, mis besos clavo.

Mi alma gemela callada, distante  
se hospedó en mi aliento el amor eterno,  
como férvido fuego sempiterno  
que ardoroso se escucha crepitante,  
entre suspiros y un palpito interno.

Desde lejos en mi ser, su alma gime  
en plenilunio los ecos se esconden,  
al unísono los latidos responden  
y en un susurro pasional sublime,  
mi ánima pregunta, ¿Dónde estás, Dónde?...

# DE

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

**Nº 7**

## *Alma adorada*

Ya no comparten el mismo espacio,  
ella, no lo busca en su lecho  
él sabe que algún día irá a su regazo  
pero no se impacienta, corre en el tiempo.

Con gran pesar partió al otro templo  
había vivido tiempos de gloria  
más, se ha resignado de su tormento  
pues de su amor escribirá la historia.

Allá en el cielo el tiempo es vuelo  
sabe que pronto llegará su amada  
por eso ha hecho un camino de fuego  
para que llegue sin falta, a su morada.

Su alma gemela, su alma adorada,  
su compañera en vida y muerte,  
volará tranquila hacia su suerte  
cuando se apague su última alborada.



María del Carmen  
Martínez Chung



Cuba

# HE

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

**Nº 7**

## Nuestras almas

He dedicado tiempo para analizar nuestras almas amantes y su semejanza, valorando similitud, gemelas, en amar; el querer, en la entrega con esperanza para lograr alcanzar el largo camino que conducirá hasta la felicidad soñada; cargando deseadas ansias como destino, lograr seguir con cada alma entrelazada.



Será eternamente nuestro amor divino, con nuestras dos almas gemelas amantes, que de pasión embriagaran nuestro tino satisfaciendo las añoranzas constantes en el palpitar de los corazones que devino los más sublimes amadores elegantes.

Amado Raimundo  
García Delgado



Cuba

# DE

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

**Nº 7**

## Amigos y amantes

En un día de luz, en que el destino traza,  
dos caminos se encuentran en sutil danza.

Almas gemelas, susurran los vientos,  
amor y amistad, corazón en fragmentos.

En el brillo del alba, las miradas chocan,  
donde surge el querer en cada nota.

Almas gemelas, el suspiro profundo,  
en abrazo eterno navegan el mundo.

Bajo cielos estrellados, un pacto eterno,  
luz que no se apaga, amor tierno.

Almas gemelas, un sentir tan puro,  
en la risa y el llanto hallan su muro.

Senderos paralelos, destino divino,  
en este caminar hallan su camino.

Almas gemelas, en verbo y silencios,  
amigos y amantes en bellos consensos.



**Emiro David Sánchez**

**Osten**



Colombia

# DE

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

**Nº 7**

## Somos almas gemelas

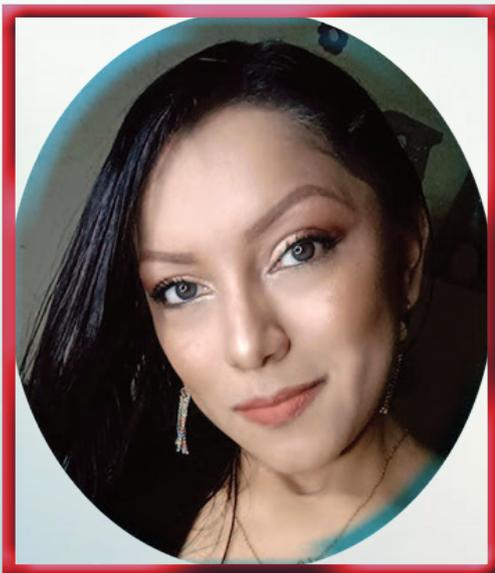
Te busqué en las sombras de mis desvelos  
en susurros rotos y sueños callados  
fui naufraga eterna de amores lejanos  
sin puerto, sin faro, sin cielo ni anhelos.

Pero un día el viento llevó tu perfume  
y el tiempo, testigo de mi esperanza  
me trajo a tus brazos, dulce bonanza  
amor tan sincero que el alma resume.

Somos almas gemelas, destino y certeza  
dos mitades puras que el mundo esperaba  
escrito en los astros, marcado en la esencia.

Hoy siento en tu piel la paz que anhelaba  
tu amor es mi casa, mi eterna presencia  
y en tu luz mi vida renace y se enrama.

Porque contigo el amor es esencia.



**Yara Lambrach**



Colombia

# DE

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

**Nº 7**

## *Almas gemelas*

En el jardín de las estrellas,  
donde la luna es la reina de la noche,  
y el viento es su cortejo,  
existen dos almas que se buscan,  
sin saber que están destinadas  
a encontrarse en el abismo del tiempo.

Son como dos aves que vuelan juntas,  
con alas de seda y ojos de estrellas,  
se reconocen en un instante sin necesidad  
de palabras ni de tiempo, se sienten en casa,  
en un lugar seguro.

La luna es la llama que arde en el corazón  
del otro, en el espejo de la eternidad,  
donde las almas gemelas se encuentran  
y se reconocen.

Y así, juntas caminan, mano a mano,  
hacia un futuro lleno de amor y de luz,  
donde la muerte no existe,  
el tiempo es solo un recuerdo lejano,  
sin importancia.



**Haminton Morales**



Colombia

# DE

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

**Nº 7**

## *Amigos y amantes*

Tú y yo somos almas gemelas,  
llevamos tatuado en nuestra  
piel el sentimiento del amor,  
amor de sueños, ilusiones y  
deseos donde el beso eres tú,  
y yo la caricia excitante.

Juntos caminamos por jardines  
mágicos, los rosales ya brotaron  
y al rededor las mariposas vuelan  
en señal de gratitud, pronto nace  
la primavera y con ella trae el  
aroma de nuestra unión.

Almas gemelas somos, amigos  
a la hora de volar donde nacen  
las luciérnagas del cielo,  
y amantes a la hora  
de besar tu boca color carmesí,  
fragancia que brota de mi piel  
a la hora de amar.



**Ruth Moreira de Méndez**



Ecuador

# DE

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

**Nº 7**



**Casi Medina Madueños**



España

*¡Almas gemelas!  
¿Será que existen?*

Las almas gemelas, son dos mitades de una naranja, dos deidades afines, que se unen sin premura en los confines y se aguardan con su ternura divina...

Nacieron para ser cuna de baladas, porque están hechas para ser unidas. En las estrellas se miran y contemplan y en sus costillas y latidos se aman. La luna mece sus suspiros, cuando en su pensamiento nace el recuerdo.

Cada imagen es escénica en sus mentes y las palabras son susurros ardientes. Cruzan distancias y silencios mágicos.

Manantial de química en sus encuentros. Inexplicable manifestación en los sueños. Ilusa inexistencia en los pensamientos. ¿Será, que acaso existen, en cada latido, en cada mirada que siente lo vivido?

¿Será que existen!, como existe el destello, la luna sobre el agua y el sol entre arenas... ¿Será que existe, algo así tan etéreo ... ?

En las estrellas escrito está ¡almas gemelas! Si se encuentran, siempre se amarán... y si no, eternas en el eclipse, se hallarán.

# DE

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

**Nº 7**

## Tu alma y la mía

Tu alma y la mía son almas gemelas,  
aunque no estén en el mismo espacio,  
pero sí están en la misma brisa etérea del viento  
y comparten el mismo sentimiento.

Tu alma y la mía se miran cada día  
y anhelan el mismo abrazo  
y desean unir sus cuerpos,  
para sentir el calor ardiente  
del corazón y sosegar su fuego interior.

Tu alma y la mía se aman con inmensa pasión  
y quedará plasmado en el tiempo,  
a través del mismo cielo eterno,  
en las estrellas y en la misma gloria  
de la luz de la historia.

Tu alma y la mía se besan en las auroras  
y juegan con las perlas de la risa,  
van juntas por la vida envueltas  
en las nubes algodonosas  
deseándose con sublime pasión.

Almas gemelas que el destino  
ha querido que se unieran,  
se encontraron sin buscarse  
y ahí están en la magia, enamoradas,  
en su esencia pura, amándose.



**Isa Hernández**



**España**

# DE

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

**Nº 7**



**Angel Manuel**  
**García Álvarez**



España

*Tu y yo*

Somos almas gemelas  
para siempre unidas  
toda una vida  
por el amor vinculadas.

De jóvenes nos conocimos  
caprichos del destino  
al azahar, sin buscarlo  
almas gemelas siendo.

Una unión invisible  
con lazos de amor  
nos atraparon a los dos  
con una fuerza irresistible.

Los dos muy unidos  
con el vínculo del amor  
desde que nos conocimos  
mandando el destino.

El capricho del destino  
nos acercó en un punto  
hizo que nos conociéramos  
saltando la chispa del amor.

Como dos gotas de agua  
se juntan en una sola  
porque son gemelas  
porque se atraen ellas mismas.

Tu eres mi media naranja  
por fin te encontré  
y no quiero separarme  
los dos formamos una naranja.

# DE

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

**Nº 7**



**Ely Balderas**



México

*Eres el aire  
que respiro*

Somos dos almas gemelas,  
desde que nos conocimos,  
y decidimos casarnos,  
sencillamente porque nos amamos.  
Dios nos unió en un sólo corazón,  
para llenarnos de emoción,  
y convertir nuestro amor  
en una bella canción,  
¡Oh! que dulce sensación.

Que me llena de una gran ilusión,  
y nos amamos con pasión,  
y dulce canto que nace del alma mía,  
¡Oh! qué hermosa  
y maravillosa alegría,  
que me llena de magia,  
porque es un bello sentimiento,  
que llevó en mi pensamiento.

Esto es lo que por ti yo siento  
mi lindo amor de mi existir,  
eres el aire que respiro,  
que sin ti no podría vivir.

Te amo y por siempre te amaré,  
perenne mi bello amor inmensurable,  
somos dos almas gemelas,  
esa es mi hermosa verdad.

# DE

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

## Nº 7



Vicente Moncayo

Cassiano



México

## Eterna danza de los destinos

Bailamos entre sombras y llamas,  
dos almas unidas por hilos divinos,  
tú, un crepúsculo de fuego en la brisa,  
yo, la noche que abraza tu sino.

Tus pasos despiertan suspiros del viento,  
mis brazos dibujan latidos al alba,  
nos fundimos en ritmos eternos  
como ecos danzantes de un mismo karma.

Eres la aurora que enciende mis sombras,  
la estrella fugaz que nunca se apaga,  
yo soy el roce que enciende tu esencia,  
el eco callado que en tu piel se embriaga.

No hay tiempo en el pulso que danza,  
ni fin en el giro sagrado del alma,  
pues donde tu fuego y mi brisa se funden,  
renace el amor... en eterna danza.

# DE

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

**Nº 7**

## Almas gemelas

En éste paraíso terrenal  
llamado Tierra,  
encontrar tu alma gemela.  
¡Gran y hermosa dicha!

Aquél quien está siempre con el corazón  
abierto y dispuesto,  
a prestar oído, apoyo y abrigo infinito  
ser tu amor, amigo, y compañero de vida.

Amor con los más dulces aromas,  
mano amiga en tiempos de prueba,  
grata compañía en las maduras  
y quietud en las tormentas.

Con esos bellos ojos de amor,  
y el abrigo en invierno  
que baila contigo al ritmo  
que la vida toque.

Y antes los pasajes  
y avatares de la vida,  
permanece, sereno  
engalanando con su grata compañía.

¡Gracias al padre celestial,  
por la bendición de tener  
la gran fortuna:  
en tus manos un amor de Almas gemelas!



**Mayte Vázquez**  
**Maldonado**

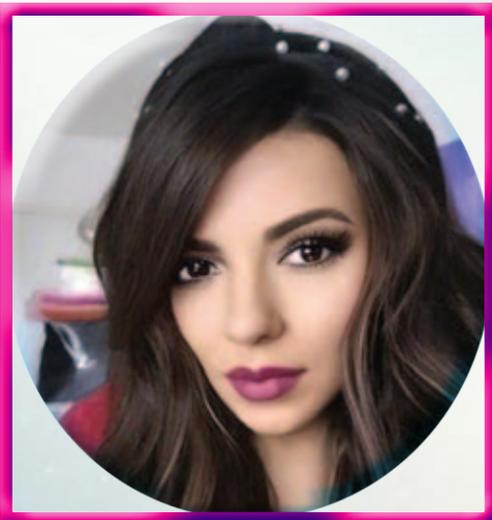


México

# DE

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

**Nº 7**



**Lydia Preciado Lemus**



México

## Corazones entrelazados

En el tapiz de la vida,  
dos hilos se entrelazan,  
formando un patrón único,  
un diseño divino.

Dos corazones que latén al unísono,  
más allá del tiempo y la distancia,  
se encuentran en un punto del universo,  
donde el amor es la resistencia.

La magia de su encuentro  
es un momento mágico,  
donde el universo conspira  
para que su amor sea eterno.

Dos almas gemelas que se complementan,  
dos corazones que se unen,  
formando una unión perfecta,  
donde el amor es el elemento.

En el río del tiempo,  
su amor navega sin cesar,  
superando obstáculos  
y venciendo la distancia.

Dos corazones entrelazados  
que se encuentran en el camino,  
y se unen en un abrazo eterno,  
donde el amor es el destino.

Así que aquí te dejo  
esta historia de amor eterno,  
donde dos corazones se unen,  
más allá del tiempo y la distancia.

Un poema que cuenta  
la magia de su encuentro,  
y la unión perfecta que forman,  
donde el amor es el elemento.

# DE

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

**Nº 7**

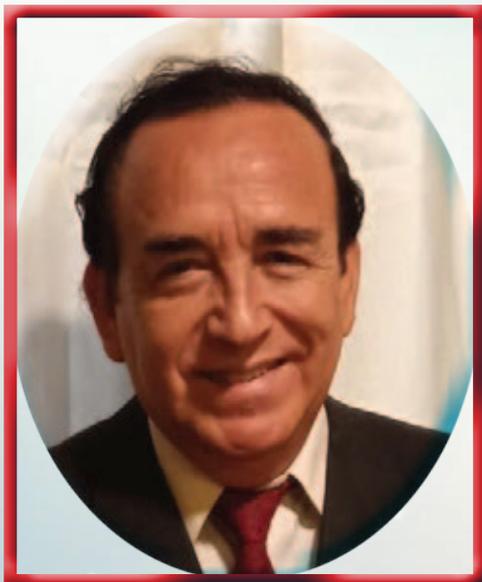
## *El poder del amor*

Si Dios creó a la mujer,  
para hacernos compañía,  
a todas horas del día,  
y aprenderlas a querer.

Ella aviva el sentimiento,  
con luz propia cuan estela,  
somos dos almas gemelas,  
por cumplir un mandamiento.

Esa fuerza insuperable,  
que nos nutre de valor,  
es el poder del amor,  
poderío inmensurable.

Cómo el vino y el pan,  
somos uno para el otro,  
cómo el metal y el imán,  
tu magnetismo me atrapa,  
fuego interior se destapa,  
cuan caldero de agua herviente,  
eres como una luna creciente,  
que con su luz me arrebatada,  
si tú eres mi otra mitad,  
porque quieres en estar sola,  
si tú eres como la ola,  
y yo la playa del mar,  
nunca más estarás sola,  
con mis besos te he de amar,  
como las inquietas olas,  
besan la orilla del mar.



**Luis Alberto Sifuentes**  
**Salas**



Perú

# DE

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

**Nº 7**



**Kasia Dominik**



Polonia

## *Dos almas, un solo amor*

En este día de luz y pasión ardiente,  
dos almas brillan con fuego envolvente.  
Sus miradas cantan en dulce armonía,  
latidos danzan en mágica sintonía.

Nacieron lejos, sin verse jamás,  
pero el destino las quiso juntar.  
Como dos ríos que al mar van a dar,  
sus corazones se funden en paz.

No hay distancias que puedan romper  
el hilo dorado de su querer.  
Es un lazo forjado en la eternidad,  
más fuerte que el tiempo, pura verdad.

Ríen, suspiran, sueñan al viento,  
un mismo pulso, un mismo aliento.  
Y en cada abrazo, en cada canción,  
se encuentran de nuevo en una ilusión.

Oh dulce amor, tan claro y sincero,  
eres faro, refugio, eterno lucero.  
Almas gemelas, unidas por siempre,  
en este día, su amor es presente.

# DE

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

**Nº 7**

## *Pasión de lucero y luna llena*

Cuenta la historia que hace mucho un príncipe se enamoró de una doncella, con un amor tan puro y tan soñado un amor, de ternura y de poemas.

Los jardines del palacio se vistieron de momentos de espera y de impaciencia, desencuentros que enmarcaron esta historia y la bordaron de dolor y de tristeza.

Según cuentan, se amaron con locura pasión de lucero y luna llena. Dos almas que juntas eran una, cariño de ilusiones y quimeras.

La cruel realidad marcó muy fuerte con hierro de distancias y de ausencias, la soledad llegó para quedarse escribiendo con tristeza esta leyenda.

Historia de un amor que fue sublime, escrito con la luz de alguna estrella, amor que fue negado y rechazado por gente que al amor cerró las puertas.

Y cuenta la leyenda que en las noches, cuando brilla feliz la luna llena sus almas se encuentran en el bosque desatando su amor en mis poemas.



**Gloria Porto Fabila**



**Uruguay**

# DE

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

**Nº 7**

*Presiento que ahí  
estás*

Ecos del pasado llegan hoy  
en auroras boreales repletas de cantos,  
trayendo la sensación de momentos tantos  
que alguien complementa quien soy.

Alma gemela, desde épocas remotas  
siento en lo profundo el vibrar de tu presencia,  
por sendas ignotas que están rotas  
porque no llega el néctar de tu esencia.

Amor de mis amores prenda mía  
gota de agua del mismo manantial,  
del que juntos de la mano partimos un día,  
con la promesa de volvernos a encontrar.

Cuando se abra el cielo por un haz de luz  
que atraviesa la espesura de las nubes,  
vibra la tierra por el peso de la virtud  
hasta que la reconozca en multitudes.

Bendito el día que llegarás a mí  
para darme el fuego del volcán carmesí,  
haciendo que sean las horas infinitas  
disfrutando la calma más bonita.

Te hallaré sosteniendo el nido del gorrión  
asegurando su longevidad bendita,  
porque eres amada la más bonita  
estrella de la caridad en acción.



**Silvano Gerardo Becerra**

**Gamboa**



Venezuela



# Las fotos de Tony Navarro



España



Prado de las Pozas, Gredos, Ávila.



Garceta Común. Cantabria.



Palacio del Marques de Viana. Córdoba.



Río Cigüela en las Tablas de Daimiel.  
Ciudad Real.



Amaneceres. Isla, Cantabria.



Abeja en la recolección del polen.  
Burgos.



Templo de Los Mármoles. Cáceres.



Molinos de Viento  
Campo de Criptana. Ciudad Real.



Mar del Cristal. Murcia.



Vida vegetal. Hongo. Madrid.

**Tony Navarro**

**tonynavarro64@gmx.com**



Hola, mi nombre es  
**Gustavo Ramón  
Aguilera Palacios**

EDAD: 49  
1975, BANES,  
HOLGUÍN, CUBA.

*Acerca de mi*

**FORMACIÓN ACADÉMICA:**

LICENCIADO EN MEDICINA POR LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE HOLGUÍN.

ESPECIALISTA EN MEDICINA FAMILIAR Y OFTALMOLOGÍA.

ESTUDIOS EN NEUROFTALMOLOGÍA EN EL INSTITUTO DE OFTALMOLOGÍA DE LA HABANA.

MÁSTER EN EDUCACIÓN MÉDICA.

**TRAYECTORIA PROFESIONAL:**

MÉDICO CON EXPERIENCIA EN OFTALMOLOGÍA Y NEUROFTALMOLOGÍA.

DOCENTE E INVESTIGADOR EN EL CAMPO DE LAS NEUROCIENCIAS.

AUTOR DE VARIOS ARTÍCULOS CIENTÍFICOS.

*Trayectoria Literaria*

- ESCRITOR DE PROSA Y POESÍA DESDE TEMPRANA EDAD.
- SUS OBRAS HAN SIDO INCLUIDAS EN DIVERSAS ANTOLOGÍAS.
- AUTOR DE DOS LIBROS DE POESÍA:
- AMOR PERDIDO: EL LAMENTO DE NUESTRAS LÁGRIMAS (OBRA ROMÁNTICA CENTRADA EN LAS RELACIONES DE PAREJA).
- AMOR MISERABLE: LA BURLA DE LO MEZQUINO (OBRA DE CONTENIDO SOCIAL SOBRE PROBLEMÁTICAS DE LA SOCIEDAD POSTMODERNA).
- AMBOS LIBROS HAN FIGURADO ENTRE LOS MÁS VENDIDOS EN SUS CATEGORÍAS EN AMAZON.

### **Sobre su relación con la poesía**

#### **¿Qué sientes cuando lees un poema tuyo después de mucho tiempo?**

Al leer un poema que escribí hace tiempo siento que experimento su espíritu. Es como si me mirara y dijera: Recuerdas.

Yo lo disfruto mucho porque mis poemas son experiencias, ya sea propias o de otras personas, pero son historias reales y la carga emocional que me transmiten es muy fuerte.

A veces reparo en la estructura y quisiera modificar algo, pero generalmente solo me fijo en su enseñanza, en su mensaje y sigo aprendiendo de ellos.

#### **¿Has experimentado bloqueos creativos? ¿Cómo los superas?**

Cuando tengo un bloqueo creativo simplemente me detengo ahí. No lo fuerzo. No pienso en ello. Me tomo mis vacaciones.

Me dedico a otras actividades, incluso escribo otra cosa y cuando menos lo espero la inspiración llega otra vez.

#### **¿Qué opinas de la inteligencia artificial en la poesía?**

La inteligencia artificial es, sin dudas, una herramienta muy útil. Pronto será imprescindible para perfeccionar todas las actividades que realicemos. No obstante la poesía necesita alma, y esa alma es patrimonio únicamente los seres humanos. No puede ser sustituida con nada.

#### **¿Recuerdas el primer poema que escribiste? ¿Cómo fue ese momento?**

El primer poema que escribí fue mágico. Lo hice en el bachillerato para un concurso literario sobre la vida y obra de José Martí, para muchos el cubano más insigne de todos los tiempos.

Participar me legó sentimientos encontrados, sobre todo porque me dí cuenta que no tenía ni la más remota idea de cómo se estructuraba la poesía moderna.

Fue una experiencia muy importante para mí. El poema no lo conservo pero todavía recuerdo algunas de sus estrofas.

### **Sobre su vida y experiencias**

#### **¿Qué le dirías a tu yo del pasado cuando empezó a escribir poesía?**

Mi yo del pasado nunca hubiera imaginado el cambio drástico de estilo literario que iba a experimentar. No obstante el núcleo creativo sigue siendo el mismo.

Aunque varió la forma el contenido permanece intacto.

#### **¿Alguna vez un poema tuyo ha provocado una reacción inesperada en alguien?**

Muchos de ellos. Por lo general escribo poemas cortos, directos y simples. Me gusta que entiendan lo que digo.

También suelo usar palabras que no se prestan mucho para ser usadas en la escritura poética. Pero ese es mi estilo y siempre generó oposición.

Alguien se empeñó en que debía cambiar las palabras porque no eran apropiadas y otro profesor aseguró que eso que escribía distaba mucho de ser poesía.

También mi segundo libro ha generado cierta polémica, precisamente por mi forma de escribir.

### **Sobre la poesía en el mundo actual**

#### **¿Crees que la poesía sigue teniendo el mismo impacto en la era digital?**

La poesía es un arte complejo, de muchas aristas y sigue siendo necesario al ser humano.

Existe mucha competencia del audiovisual pero en mayor o en menor grado siempre va a estar presente. Depende de nosotros.

#### **¿Qué opinas de las redes sociales como plataforma para difundir poesía?**

Las redes sociales son una magnífica plataforma para difundir la poesía y como tal debemos aprovechar sus beneficios.

A veces nos desafía pues necesitamos ciertos conocimientos para explotarnos al máximo pero eso no nos debe detener.

#### **¿Cómo ves el futuro de la poesía en un mundo cada vez más tecnológico?**

Un mundo tecnológico es un mundo de posibilidades.

La tecnología no antagoniza con la poesía, por el contrario la puede llevar a lugares cada vez más altos.

Considero que la tecnología y la era digital ayudarán a potenciar el valor de la poesía.

#### **¿Qué consejo darías a quienes quieren empezar a escribir poesía, pero no se atreven?**

Dos consejos sencillos y universales.

Primero hay que leer mucho. No se puede escribir si no se ha leído antes y luego, pues eso, escribir. La práctica hace al maestro.

Segundo buscar tu propio estilo, el sello por el cual te reconozcan. Que cuando lean algo tuyo, aunque no lleve tu nombre, te puedan reconocer.

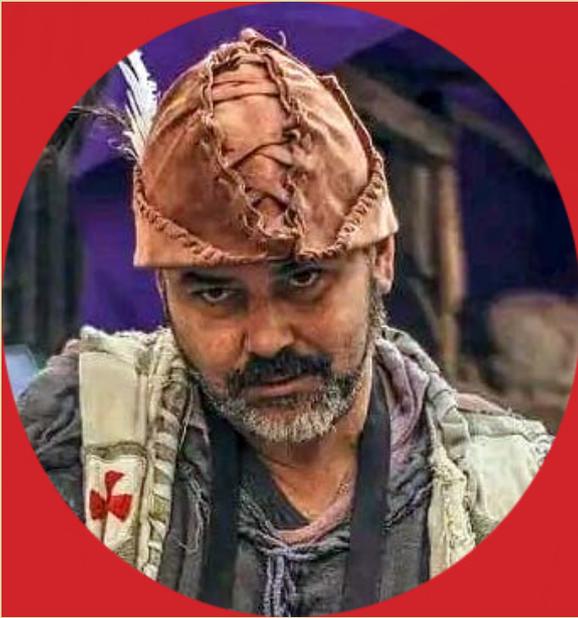
#### **¿Qué papel juega la poesía en la sociedad actual? ¿Puede cambiar el mundo?**

Somos seres sociales y la poesía es un medio social por el que nos expresamos.

Forma parte de la palabra y por la palabra de Dios se crearon los cielos y la tierra y por la palabra del hombre muchos cambios han acontecido a lo largo de los siglos.

Considero la poesía como un arma, que empleada correctamente puede ayudarnos hoy, a hacer de este mundo un lugar mejor.

**Ruby Moreno**



# Las esculturas de Juan Miguel Rocamora Narro



España





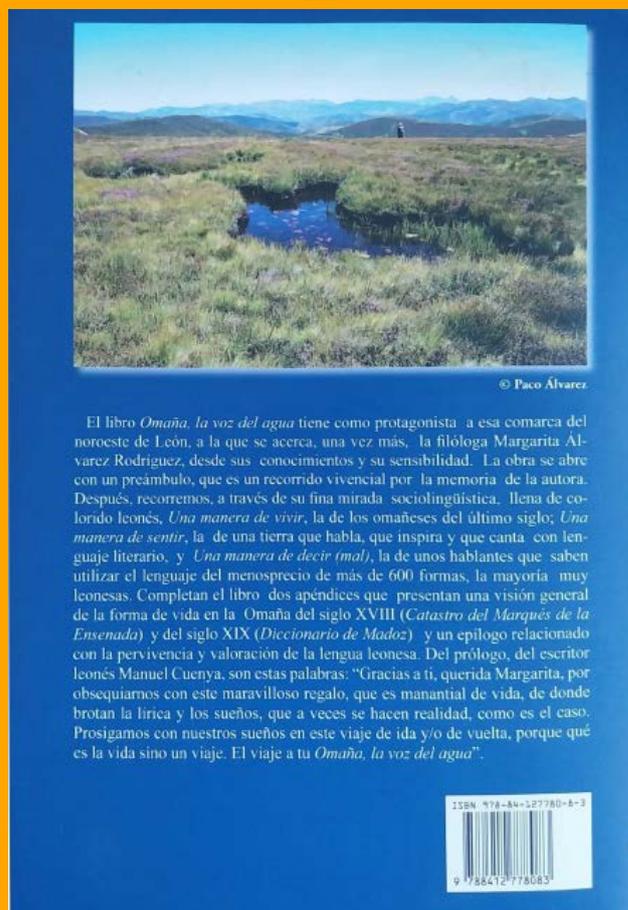
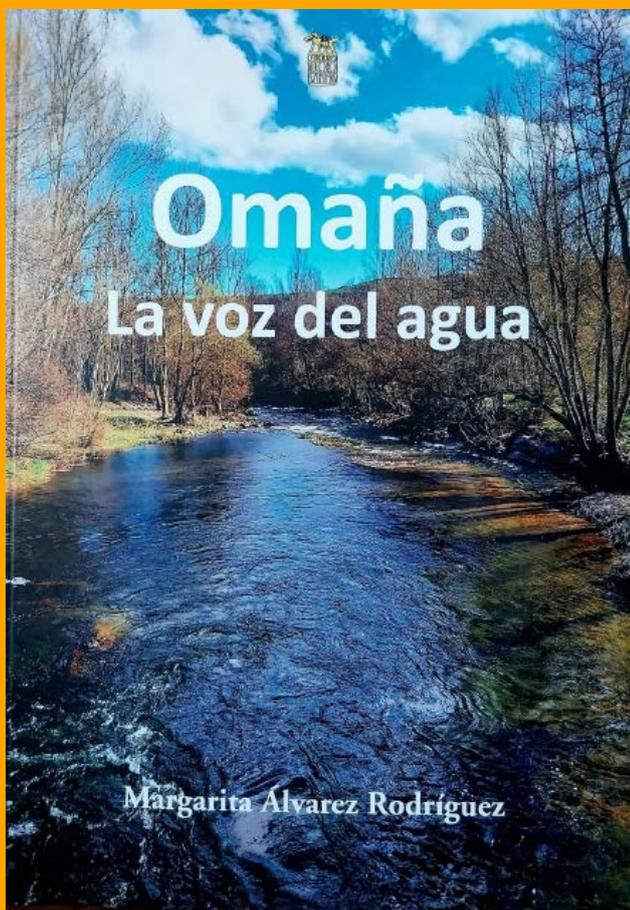
**Juan Miguel Rocamora Narro**

**rocamoranarro@gmail.com**

# Omaña, la voz del agua



España



© Paco Álvarez

El libro *Omaña, la voz del agua* tiene como protagonista a esa comarca del noroeste de León, a la que se acerca, una vez más, la filóloga Margarita Álvarez Rodríguez, desde sus conocimientos y su sensibilidad. La obra se abre con un preámbulo, que es un recorrido vivencial por la memoria de la autora. Después, recorremos, a través de su fina mirada sociolingüística, llena de colorido leonés, *Una manera de vivir*, la de los omañeses del último siglo; *Una manera de sentir*, la de una tierra que habla, que inspira y que canta, con lenguaje literario, y *Una manera de decir (mal)*, la de unos hablantes que saben utilizar el lenguaje del menosprecio de más de 600 formas, la mayoría muy leonesas. Completan el libro dos apéndices que presentan una visión general de la forma de vida en la Omaña del siglo XVIII (*Catastro del Marqués de la Ensenada*) y del siglo XIX (*Diccionario de Madoz*) y un epílogo relacionado con la pervivencia y valoración de la lengua leonesa. Del prólogo, del escritor leonés Manuel Cuenya, son estas palabras: "Gracias a ti, querida Margarita, por obsequiarnos con este maravilloso regalo, que es manantial de vida, de donde brotan la lírica y los sueños, que a veces se hacen realidad, como es el caso. Prosigamos con nuestros sueños en este viaje de ida y/o de vuelta, porque qué es la vida sino un viaje. El viaje a tu *Omaña, la voz del agua*".



**Omaña, la voz del agua** es libro cuyo nombre y contenido están vinculados a un río y a una comarca de la montaña leonesa (España).

Es una obra miscelánea, por su contenido, y caleidoscópica, por su forma. Una obra, en prosa y en verso, a mitad de camino entre un ensayo sociolingüístico y unas memorias, al que se incorpora el lenguaje literario, y en el que, desde distintas ópticas, se refleja la intrahistoria de las gentes sencillas que vivían en el lugar en la segunda mitad del siglo XX. Se personifica el paisaje con el que cohabitan y que refleja su forma de vivir, de ser y de sentir. En el libro oímos la voz del agua, la de los caminos, los árboles, las estaciones del año...

Un paisaje vivo que cobija a sus habitantes y da sentido a sus vidas. Es un libro local y al mismo tiempo un libro universal, porque universales son los esfuerzos, las esperanzas y las frustraciones de la gente sencilla que trabaja de sol a sol. La obra incorpora también muchas palabras de la variedad lingüística en que se comunican sus protagonistas y algunos datos históricos referidos a los tres últimos siglos.

**Margarita Álvarez Rodríguez**

<https://www.lobosapiens.com/oma%C3%B1a-la-voz-del-agua>

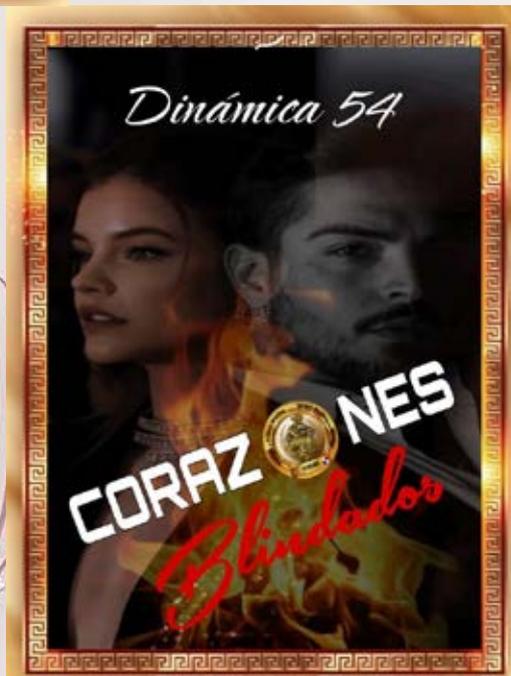


## Dinámica 54

### Corazones blindados



Donde cada verso nos sumerge en esta sinfonía de emociones derramando en tinta el dolor, la fortaleza, el misterio y la esperanza de aquellos que han sellado sus sentimientos tras muros de silencio y cautela.



# *Sin miedos, sin barreras*

Te espero en la orilla de este sentimiento,  
donde el afecto no exige, solo es.  
No hay prisas, no hay sombras,  
solo mi alma desnuda  
ofreciéndote su verdad.

No soy el reflejo de amores perdidos,  
ni el susurro amargo de un tiempo que duele.  
No traigo grilletas, no pido rescates,  
solo mi esencia, sin culpa ni temores.

Corazones blindados caminan a tientas,  
se rozan, se perciben,  
pero temen quebrarse al amar.  
El ayer te retiene con hilos invisibles,  
y aunque me anhelas,  
sigues sin dejarte alcanzar.

No somos espectros de historias marchitas,  
ni ecos de besos que nunca regresaron.  
Somos fuego dormido,  
luz que insiste en brillar,  
dos almas errantes  
que aún pueden arder.

Cuando estés listo para soltar el miedo,  
cuando el pasado deje de ser una barrera,  
mírame, tócame, ámame sin dudas.  
Soy aquí, soy ahora,  
y sigo eligiéndote.

# DE

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

## Nº 7



**Ruby Moreno**



**Panamá**

# Te he puesto en mi corazón

Te he colocado en mi corazón  
mi amor,  
quedarme aquí para siempre  
estar en cada segundo su ritmo  
guardia eterna a mi amor  
en el camino de la vida que tomo sin ti.

Un corazón enamorado resiste el tiempo  
Nada puede cambiarle  
nada puede derribar los sueños de ti  
qué profundo he tejido el jardín de mi alma.

Nunca dejaré de amarte  
y nunca dejaré que seas olvidado  
vives en mi corazón con mucho anhelo  
ese corazón todavía te ama infinitamente.

Siempre seré el guardián  
de tu carácter y tu amor  
Voy a seguir guardándolos como reliquias  
todavía te quiero aquí en la tierra  
y allá en el cielo infinito donde reside tu alma.

No te entristezcas mi corazón,  
la tristeza no es una cura  
el amor no se ha detenido  
mi corazón todavía late por ti,  
los recuerdos quedan por vivir después de ti  
en mi corazón ya no hay espacio para otro.

# DE

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

## Nº 7



**Seadeta Bela Juric**



EE. UU

# *El temor se esfuma*

Corazones blindados,  
en el dolor forjados,  
dónde el amor se esconde,  
detrás del horizonte.

Hay anhelos apagados,  
deseos ya sepultados,  
de encontrar la calma,  
hallar paz para el alma.

Corazones blindados,  
viven apartados,  
envueltos en dolor,  
le temen al amor.

Más en noches de luna,  
el temor se esfuma,  
recuerda la ternura,  
se quita la armadura.

Se arma de coraje  
naciendo un personaje,  
que halla su sendero  
en abrazos sinceros.

# DE

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

## Nº 7



Amparo Álvarez  
Barbosa



Colombia

# Corazón acorazado

Pétalos de rosa endurecidos,  
sofocados por mentiras  
con las que acariciabas la piel,  
escondiendo el alma sigilosa  
en la caja fuerte de mi ser,  
no hay taladros de palabras  
que la puedan abollar,  
mucho menos con perdones  
que se dicen solo al viento  
sin un sentido ni verdad.

Corazón que se guarda  
escondido en madriguera  
para evitar las garras  
afiladas por tu deslealtad,  
como ave de rapiña  
buscando múltiples presas  
de las que ya no quiero formar,  
armadura del amor  
que nadie puede ya tocar,  
por no volver a sentir.

Corazón acorazado.  
sin querer vivir de nuevo  
la furia de alguien como tú,  
con miedo un abrir un espacio  
o de dejarlo así muriendo  
en una profunda soledad.

# DE

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

## Nº 7



**Rodolfo Santoya**



México

# Nos quedamos

Nos quedamos con las ganas  
de decirnos todo lo que sentíamos  
nuestros esfuerzos quedaron en nada  
al ver que nada nos decíamos

Porque nuestro corazón blindado  
aún no había curado las heridas  
que antes otro amor había dejado  
aunque no queramos así es la vida

Y seguimos andando por caminos  
que sin duda serían muy paralelos  
ambos íbamos en busca del destino  
que nos encontrará un amor sincero

Más no por ello conseguí olvidarte  
aún espero que se pase el tiempo  
en qué pueda de nuevo encontrarte  
para decirte mi amor cuanto te quiero

Con la boca cerrada nos quedamos  
y nuestros labios nada se dijeron  
porque nuestros corazones blindados  
despegar nuestros labios no pudieron

Más no te preocupes aún te recuerdo  
espero que no sea tarde sino temprano  
cuando volvamos a tener un encuentro  
nos diremos sin pudor cuánto nos amamos.

# DE

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

## Nº 7



**Modesto Jodra Caballero**



España

# Desconfías de todo

Desconfías de un cristal de frutales  
 porque un rayo artero partió tu corazón,  
 cuando más degustabas mieles magistrales  
 sin contemplación mataron la ilusión.

Al darte por la cara con otra bonita y de dinero  
 diciendo que tú no llegas ni al infierno,  
 que eras una esclava de los celos  
 porque nunca has tenido un cuerno.

Rompiendo tus entrañas en mil pedazos  
 sin motivo ni vinagre en la palestra,  
 siendo la madre selva de los abrazos  
 no supiste reaccionar a tanta piedra.

Y saliste huyendo despavorida  
 a donde el cuchillo no pueda hallarte,  
 oculta hasta que se marchó, muy dolida  
 porque él se complació en humillarte.

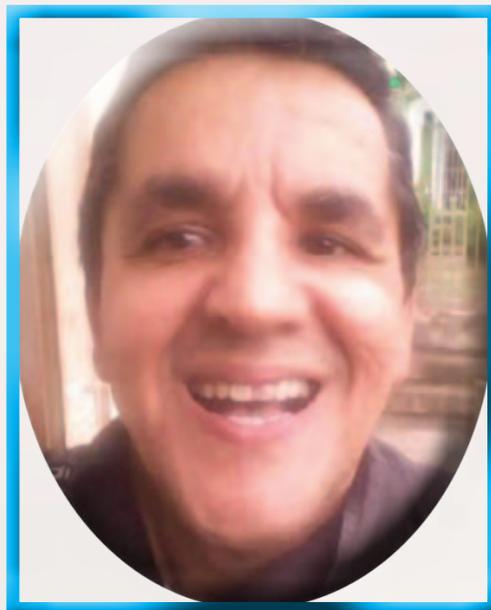
Entre corazones blindados dudas de todo  
 y miras maldad en los cálices de las rosas,  
 tienen espina febril siendo secuaces,  
 de los malvados que reinan en el lodo.

Y tanto hielo te sienta bello, indiferente,  
 perla en su ostra de ambrosía;  
 yo quiero quererte cuál la simiente  
 de manzana fresca en exquisita lozanía.

# DE

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

## Nº 7



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



Venezuela

# Colgajos de corazón

Corazón llora en silencio,  
el alma es su compañía,  
el sol anuncia su día  
y el ocaso su morada,  
mi rostro es un manantial  
entre perlas de rocío  
y siento el dolor muy mío,  
como los filos del alba.

Tu amor era rosa roja,  
y lo dulce de su olor,  
atravesó mi ilusión  
y sus espinas me hablaron,  
pasión desequilibrada,  
de corazones blindados,  
que se ahogan en mi llanto  
a causa de mi dolor.

Pedazos de corazón  
entre cascadas sombrías,  
se inmortaliza una rosa  
y la espina que lo hirió,  
con sutura de algodón  
va uniendo cada colgajo,  
vuelve a latir en espacios  
cuál manillas de un reloj.

En el tiempo se han borrado,  
los trazos de las heridas,  
y aún se mojan mis mejillas  
del manantial de mis ojos,  
el cielo declina un tono  
de tristeza cual coral,  
el silencio gana más,  
debilitando mi vida.

# DE

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

## Nº 7



**Natividad Basilia**

**Olivera Licea**



Cuba

# *Sin temor al sufrimiento*

Ha pasado casi un año,  
Y el recuerdo está latente,  
sigue muy vivo en mi mente,  
la cruel traición y el engaño.

Que endurecieron mi alma,  
mi cuerpo y mi corazón,  
nunca entendí la razón,  
y aún no encuentro calma.

Salir de la oscuridad,  
me costó un gran trabajo,  
debí buscar un atajo,  
para encontrar claridad.

Acaso la sociedad,  
que posee mente hostil,  
con un instinto tan vil,  
sólo respiran maldad.

La vida me endureció,  
contra cualquier amenaza,  
mi corazón lo blindó,  
con una fuerte coraza.

Si un nuevo amor surgiera,  
ya estaría preparado,  
con un corazón blindado,  
a prueba de sufrimiento.

Ya no habrá padecimiento,  
nunca me podrán dañar,  
y podré volver a amar,  
sin temor al sufrimiento.

# DE

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

## Nº 7



**Luis Alberto Sifuentes**  
**Salas**



Perú

# *Sin temor a las heridas*

Corazones blindados,  
como rosas abiertas,  
desbordando amor,  
sin temor a las heridas.  
Son faros en la noche,  
guiando a la esperanza,  
y refugio para el alma,  
en momentos de tormenta.

Como ríos que fluyen,  
sin cesar ni pausa,  
nuestros corazones latejan,  
con pasión y fuego.  
Son alas de águila,  
que nos llevan a volar,  
hacia horizontes lejanos,  
donde el amor es dueño.

Como la lluvia que nutre,  
la tierra sedienta,  
nuestros corazones regamos,  
con amor y compasión.  
Son luces en la oscuridad,  
que iluminan el camino,  
y refugio para el corazón,  
en momentos de dolor.

Que nuestros corazones blindados,  
sean puente de unión,  
que conecte a los seres,  
en un abrazo de amor y pasión.

# DE

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

## Nº 7



**Zoraida González**



**Venezuela**

# *Puertas blindadas*

He puesto mi alma a tu cuidado,  
y por el encanto de la noche, se hizo el día,  
me atenué a la luz de tu abrazo,  
que el brillo de tus ojos colore.

He sido elevado a la dimensión irreal de la vida,  
en un curso rociado de encanto,  
donde los sueños encontraron un nido  
y el amor se escapó de mi esquina.

Camino con una mirada al techo oscuro,  
vagar por los laberintos de la emoción,  
la decepción ha caído sobre mí, siento frío.  
escuchando el sonido caótico de este corazón,

Rota por el grito de una piel de gallina,  
y por los sueños que nunca duermen  
en este grave silencio, todo está vacío,  
y los buenos recuerdos se desvanecen también.

Qué hacer con esta loca cobardía,  
que en mi corazón hace su rincón,  
con este anhelo que me golpea  
con las puertas blindadas, mientras tanto,

Con la soledad que me hace compañía,  
si el eco del vacío, no reflejes mi voz.

# DE

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

## Nº 7



**María de Pilar Santos**



**Portugal**

# Corazones blindados tú y yo

En el silencio de la noche oscura,  
donde el eco de amores se pierde,  
hay corazones, con oro en su armadura,  
que viven temerosos, su esencia se muerde.

Siguen caminos que el miedo ha trazado,  
por senderos de sombras, de dudas perdidos,  
con corazones blindados, el amor olvidado,  
guardan sus latidos, sus sueños heridos.

Que corazones blindados pueden florecer,  
cuando se rompen las barreras del frío,  
y hallan en la calma, con firme querer,  
la fragancia sutil de un nuevo respío.

Así, en la danza de amores audaces,  
los latidos resuenan, vibran en canto,  
y corazones blindados hallan sus enlaces,  
tejiendo un destino, en eterno encanto.

# DE

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

# Nº 7



Juan Alberto Soñador



El Salvador

# Barreras del alma

¿Por qué negar al alma su latido,  
por qué blindar el pecho con acero?  
¿Acaso el miedo es un verdugo fiero,  
que roba al corazón su dulce nido?

El amor, ave fénix en el pecho,  
anhela alzar el vuelo hacia el destino,  
mas el temor cual sombra peregrina,  
le corta las alas en su lecho.

¿Por qué temer al roce de la piel,  
al beso que despierta la pasión,  
al abrazo que sana la aflicción,  
al susurro que endulza la hiel?

El corazón como rosa en el desierto,  
sediento de rocío y de calor,  
anhela abrir sus pétalos con ardor,  
y entregar su fragancia al universo abierto.

Deja que el amor sea tu sendero,  
que guíe tus pasos con valor,  
que borre las cicatrices del dolor,  
y te lleve a un Edén verdadero.

No temas amar, no temas sentir,  
no temas entregar tu alma entera,  
pues el amor es la más bella quimera,  
que nos hace humanos y nos hace vivir.

# DE

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

## Nº 7



Vicky López



Nicaragua

# Facturas del pasado

Los corazones blindados se pertrechan,  
acero hirviendo ante el vil desengaño,  
heridos por las dagas que los flechan,  
fantasmas de un ayer teñido en daño.

Con llaves oxidadas y cerrojos,  
se cierran a la fe de lo sincero,  
pues fueron sueltos, ígneos y sin antojos,  
devueltos cual ceniza en su sendero.

Viví en mi propia piel la ruina fría,  
la sombra del quebranto y su vorágine,  
pues la traición, con seda, se vestía  
cuando la luz del alma más se expande.

Si el tiempo cobra el precio del ultraje,  
y el viento arrastra el eco del pecado,  
será el destino el juez de aquel pasaje,  
ajustando cuentas en facturas del pasado.

# DE

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

## Nº 7



Ana Isabel Vallejo  
Cuspineda



Cuba / EE.UU.

# Corazón acorazado

Contra las adversidades,  
hay corazones Blindados,  
no tienen debilidades,  
cubiertos, Acorazados.

De sentimientos aislados,  
por huellas de la traición,  
por caminos superados,  
herméticos de emoción.

Así tengo el corazón,  
para afrontar la batalla,  
es de acero, una aleación,  
que se convierte en muralla.

Invulnerable, una malla,  
sin embargo es muy sincero,  
nos perdona cualquier falla,  
revelándose a un Té Quiero.

Se convierte en prisionero,  
en lúgubre oscuridad,  
y en su marca indestructible,  
busca su felicidad.

El miedo a la soledad,  
lo hace más fuerte y valiente,  
una irrompible deidad,  
con deseos intransigente.

Va guardando eternamente,  
signos de intranquilidad,  
con historias en la mente,  
de amor y fatalidad.

# DE

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

## Nº 7



**Juan José Ojeda**



**Venezuela**

# Recuérdame

Nocturnas perlas brotan  
y se derraman de mi alma,  
el sol perdió su brillo,  
y el ocaso ya no renace,  
el dolor lacera mi vida.  
Tú amor se fue esfumando  
en la ruta de tu olvido.

La desilusión llevo a mi puerta  
y como espinas se clavaron en mi morada,  
la pasión que ahí habitaba,  
se desvaneció y tomo el sendero del olvido,  
dejando cascadas de dolor.

Hoy solo quedan dos corazones blindados,  
que se perdieron en el tiempo,  
cruel amigo que me martiriza  
y me cubre de tus recuerdos  
que se immortalizan.

Solo recuérdame cuando en tus brazos  
yo dejé, mi melancolía...

Recuérdame con la nostalgia del otoño,  
porque solo aires de nostalgia quedaron.

Serena mi alma recobra  
trozos fragmentados de mi vida  
que vuelven a latir,  
sosteniéndose de la esperanza  
y dejándote partir.

# DE

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

## Nº 7



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



México

# Detrás de mi adarga

Tengo mis fantasmas  
acurrucados en la mente  
para cuidar con manos turbias  
la colección de tus recuerdos.

Colgados de mi cuello  
susurran tu nombre  
del otro lado de la voluntad,  
donde duermes  
entre lágrimas de hielo.

Deslizan su fuego  
en las heridas muertas del corazón,  
Allí donde la esperanza  
extravió su rumbo.

Devoran como peste  
el dolor que escondo  
detrás de mi adarga,  
en estos puños huérfanos de cielo.

Solo me quedan las heridas,  
mis fantasmas  
y el tiempo exacto  
para vivir sin ti.

# DE

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

## Nº 7



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



Cuba

# Corazón endurecido

Mí corazón endurecido,  
está blindado con cadenas,  
y candados por todo lo qué a sufrido,  
y jamás se abrirá así se quedará.

Por siempre por haber sido,  
lastimado y tantas veces herido,  
la llave la tengo bien guardada,  
y jamás lo volverá.

A herir nadie bajo muchos,  
candados Corazones blindados,  
jamás serán abiertos,  
por miedo a ser lastimados.

Ya no pueden ser sensibles,  
ni abrirse al amor quedaron muy heridos.

# DE

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

# Nº 7



**Ely Balderas**

México

# *Celador de tu corazón*

Tómame en tu corazón, vida mía  
para fortalecer el sitio de tus deseos  
cuidar de tu bello jardín noche y día  
ser la singular imagen, de tu espejo.

Seré la invencible coraza de tu pecho  
la esperanza que brille, de luz en tu cielo  
celador eterno en palpar de tu lecho  
abnegado centinela, de tu lindo sendero.

Corazón blindado, para sentirme tu dueño  
atalaya que resista las flechas y espadas  
voces que intenten borrar los sueños  
que sembré en tu huerto, mujer amada.

Nunca abandonaré lo sagrado del amor  
sitio donde se engendra el mismo encanto  
nunca permitiré que te bañes de dolor  
porque estaré ahí, para cubrirte con mi manto.

Seré por siempre celador de tu corazón  
para reivindicarme como tu amor eterno  
seré la fortaleza que te brinda pasión  
aquí en la tierra, y hasta el mismo cielo.

# DE

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

# Nº 7



**Fernando Saltos Molina**



Ecuador

# Me marcharé

Me marcharé.  
De aquel duro y frío invierno.  
Donde los árboles gimen desnudos.  
Donde mi amor, marchito  
Quedó vacío y muerto.  
Me marcharé.  
Cojere mis maletas.  
Viajaré lejos  
Nadie notará mis ausencias.  
Leeré libros.  
Me marcharé.  
Te escribiré versos.  
De amores intensos.  
Que perduran en el tiempo.  
Se quedarán en tu recuerdo.

# DE

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

# Nº 7



Ana Belén Fernández  
García



España

# Mi corazón

Mi corazón estaba blindado,  
por una desilusión del ayer,  
de nadie quería saber,  
por el temor a que me lo volvieran a romper.

Hasta que en un amanecer,  
luminoso por la alborada,  
florecía entre las ruinas,  
una primavera divina.

Mi corazón palpitó,  
al ver los rayos del sol,  
y el blindado se rompió.

Era tu llegada enamorada,  
que con una flor te acercaba  
y en mi rostro se dibujaba,  
después de tanto tiempo, una sonrisa,  
soplaba una nueva brisa,  
que empecé a sentir con caricia.

Había encontrado en tu mirada,  
algo tan diferente que llenaba mi corazón,  
que se encontraba carente de amor.

Renació la flor dormida por tanto tiempo,  
se avivaron los sentimientos,  
con un nuevo amor,  
que llena de pasión,  
y me hace estremecer el corazón,  
porque ha llegado la, felicidad,  
en tus besos como rosas,  
que me ha hecho sentir la vida hermosa,  
sintiéndome una mujer dichosa.

# DE

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

# Nº 7



**Nancy Santos Medina**



Cuba

# Libera alas del corazón

Cuando la traición afecta la entraña,  
perdura la pena en pechos anclados,  
cual refugio de dolores guardados,  
lacerada profundo cuando se extraña  
y encierra, los Corazones Blindados.

Se sufre callada, cual alma herida  
en silencio llora su mal de amores,  
el pesar inunda y entre clamores  
murmura el viento, como despedida  
al canto saudade, de ruiseñores.

El corazón se aferra al ¡No rotundo!  
se niega al amor para no sufrir,  
desprende rencor en cada latir,  
guarda el tesoro, su dolor profundo  
ya su palpito, prefiere morir.

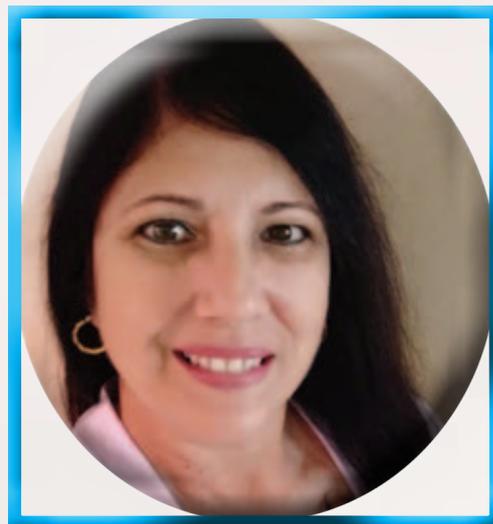
El amor blindado nada te ofrece  
renuncia al afecto, ¡No más incidía!  
resentido, censura la perfidia  
esa negación, en su estima crece,  
rechaza el sufrimiento y la lipidía.

¡Levanta espíritu! Vive la vida,  
corre y abrázate de la pasión,  
despierta esos sueños con ilusión,  
como ave renace de su guarida,  
¡Vuela! Y libera alas del corazón.

# DE

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

## Nº 7



**Arely Chávez Rodríguez**



Cuba

# Corazón enjaulado

Tienes un corazón blindado  
frio como un tempano de hielo  
que te cuesta mucho abrirlo  
y esparcir tu amor oculto.

Yo quiero acceder a tu amor  
pero tu cierras tu corazón  
y no me permites entrar  
y de mí, te mantienes alejada.

Cada vez te muestras más distante  
te vas alejando de mí, sin darte cuenta  
en un mundo oscuro, encerrándote  
donde la soledad es la reina del día.

Yo me hago tantas preguntas  
y la solución no la encuentro  
a esa cerrazón tuya  
que vivir, no me deja.

Libera tus impulsos  
déjate volar libre  
expresando tus sentimientos  
y llenar tu vida de colores.

No seas como el pájaro enjaulado  
que cuando lo liberan, no quiere volar  
le da miedo el vacío  
y quiere regresar a su jaula.

Rompe tus cadenas  
libera tus sentimientos  
no reprimas tus impulsos  
libera tu corazón se tu misma.

# DE

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

## Nº 7



**Angel Manuel García**  
**Álvarez**



España

# Máscara de acero

Detrás de una máscara de acero,  
late un corazón que duele y tiembla.  
Un alma prisionera, sin salida ni voz,  
que grita en silencio,  
con un dolor que no cesa.

La vida es un campo de batalla,  
donde el corazón es el objetivo a conquistar.  
Pero la máscara de acero es fuerte,  
y no deja que nadie se acerque.

Pero en la noche, cuando la oscuridad reina,  
la máscara se quiebra, y el corazón se revela.  
Y en ese momento, el alma prisionera,  
grita con fuerza, y se desespera.

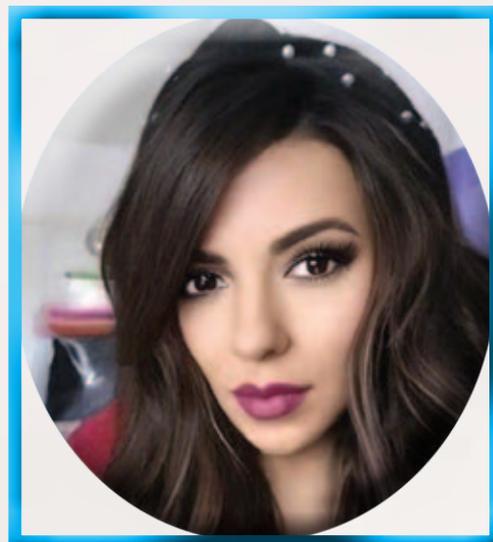
¿Quién podrá liberar, al corazón prisionero?  
¿Quién podrá quitar, la máscara de acero?  
Solo el amor, con su fuego ardiente,  
puede derretir, la máscara de acero,  
y liberar, el corazón que duele.

Con cada latido, el corazón se fortalece,  
y la máscara se vuelve, más fría y más dura.  
Pero el amor persiste, y sigue latiendo,  
y un día, el corazón, se rendirá,  
y se dejará amar.

# DE

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

# Nº 7



**Lydia Preciado Lemus**



México

# Templo de mujer

En un frágil templo de seda, su esencia se revela,  
¡Corazón blindado de mujer!, la estrella que vuela.  
Su fuerza, un susurro en la brisa y eco en el vacío,  
Es la flor que en el invierno, se aferra al frío.

Un delicado cristal, en el arte de la vida,  
Su risa, es destello de luz en la sombra perdida.  
Aún el mundo, la etiqúete como susurro quebrado,  
es un océano profundo que guarda lo sagrado.

Sus lágrimas son joyas, que brillan en la penumbra,  
cada una, el universo, la luna y el sol que alumbra.  
En sus manos, el destino, un hilo de esperanzas,  
es la arquitecta de sueños, en sus suaves danzas.

Frágil en su figura, pero titan en su mirada,  
su coraje es un relámpago, en la tormenta aliada  
Viento que despliega alas, aunque el miedo abrace,  
y en cada paso, un faro que al dolor deshace.

Es un canto de guerrera, escondido tras su piel,  
un poema de mil versos que danza entre papel.  
¡Corazón blindado de mujer!, de fuerte naturaleza,  
en su fragil mundo, de su amor y fortaleza....

¡Ella es, templo! del latido que su vientre acuna,  
y en su pecho guarda lágrimas de cristal de Luna  
Sus pasos son melodías que elevan la locura,  
y en su risa florece la magia más pura.

# DE

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

## Nº 7



**Casi Medina Madueño**



España

# Resistencia del corazón

Mi corazón, una fortaleza,  
armado contra el amor,  
paredes altas, puertas cerradas,  
nadie puede entrar ,  
dolor del pasado, una lección aprendida,  
me enseñó a protegerme a mí mismo,  
ya no quiero sufrir más,  
ya no quiero llorar,  
pero a veces en silencio,  
siento una voz dentro de mí,  
una voz que me dice,  
"abre, corazón, y deja que el amor entre"!

Pero tengo miedo,  
miedo de ser lastimado de nuevo,  
miedo de perder el control,  
Miedo a rendirse,  
pero qué pasa si... que pasa si el amor.  
¿Era la llave de mi libertad?  
Y si... que pasaría si pudiera,  
¿Encontrar la felicidad?

Tal vez es el momento,  
desvestir mi corazón,  
tal vez es el momento,  
dejar entrar al amor.

# DE

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

## Nº 7



Raul Levyr



Brasil

# Tu mi latido seguro

Corazón armado,  
donde guardo la belleza,  
que blindan nuestro inmenso sueños,  
en tu alma,  
guardo la protección de la sed,  
que da vida ha nuestro corazón,  
tu pasión y amor,  
de inquebrantable valor,  
dos corazones blindados,  
de una imperfecta perfección,  
tu y yo,  
unidos valor de un beso,  
armados en valiente vida,  
corazón que custodia  
mis locuras,  
donde tu alma y mía,  
blindadas de nuestro universo  
de ilusiones,  
mi corazón muerto  
viviendo en los latidos  
de nuestra pasión blindada,  
en la protección de tu único  
y verdadero amor.

# DE

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

## Nº 7



Agustín Sánchez



España

## *El misterio del alma sellada*

Bajo el peso del metal,  
en el eco de un suspiro,  
late un corazón oculto,  
cuyas venas son de acero,  
y susurran secretos de un amor ya perdido,  
en un laberinto de sombras,  
entre el miedo y el deseo.

El blindaje es su refugio, su escudo y su prisión,  
una muralla que protege, mas aprisiona el alma,  
y detrás de sus puertas cerradas,  
solo hay confusión,  
pues teme el alma herida,  
perder lo que aún guarda en calma.

Historias de pasiones ocultas,  
de promesas calladas,  
de caricias no dadas y de labios sellados,  
el corazón blindado tiene cicatrices doradas,  
como joyas perdidas en los caminos olvidados.

¿Es protección lo que guarda,  
o es solo un eco de miedo?  
¿Es una prisión, o una esperanza quebrada?  
Alguien podría llegar con la fragua de un beso,  
y derretir el hielo, como sol en la madrugada.

Entre las grietas del acero,  
se cuela una luz tenue,  
una chispa de fe, un susurro de consuelo.  
Y tal vez, algún día, este corazón se deshaga,  
liberando el amor que nunca perdió su vuelo.

Porque incluso el metal más frío,  
puede hallar su calor,  
en las manos que tocan con ternura y sin temor.  
Y el alma blindada, al fin, podrá abrir su prisión,  
cuando el amor se haga fuego,  
y queme su restricción.

# DE

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

## Nº 7



**Kasia Dominik**



**Polonia**

# Corazones de acero y rosas

# DE

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

# Nº 7

En jardines de hierro, donde florecen las rosas,  
los corazones blindados esconden sus historias.  
Con armaduras de silencio, protegen sus almas,  
y en el miedo, encuentran un refugio de calma.

Con cada suspiro, un susurro de dolor se escucha,  
un eco que resuena en el vacío de la noche.  
La fortaleza del acero, un escudo contra el amor,  
pero en su interior, late un corazón que busca la luz.

En el fuego de la pasión, el metal se derrite,  
y el calor del amor puede derribar cualquier muro.  
Pero el miedo a ser herido,  
una sombra que persiste,  
y el corazón blindado, una fortaleza que resiste.

Con cada paso, un camino de espinas se abre,  
donde el dolor y la esperanza  
se entrelazan como una danza.  
El corazón acorazado, un enigma que desafía,  
pero en su profundidad, un río de emociones late.

En el silencio de la noche,  
un canto de sirenas suena,  
llamando a los corazones blindados  
a dejar su armadura.  
Pero el miedo a ser vulnerable,  
una barrera que impide,  
y el amor, un sueño lejano  
que apenas se atreve a soñar.

En el jardín de las rosas, donde el acero florece,  
el corazón blindado late con un ritmo de esperanza.  
Pues en el calor del amor,  
el metal se vuelve a fundir,  
y el corazón, libre al fin,  
puede amar sin miedo a ser herido.



**Azael Díaz Hernández**



**Cuba**

# Nuestros corazones

Nuestros corazones están blindados,  
a veces gritan desesperados,  
no pueden latir al unísono,  
gimen con lamentos al viento.

Están rotos y desbordados,  
inocentes y enamorados,  
pero saben que no pueden tocarse,  
que su dolor será eterno y no podrá curarse.

Se miran en la distancia  
y lloran bajo el mismo cielo,  
pero los cubre la luna con su estela de plata,  
sin roce ni abrazo, y sin abrigo,  
con el alma desnuda.

Los trozos no pueden unirse,  
están llenos de cicatrices,  
los hilos de seda resbalan,  
no cosen las heridas,  
los anhelos quedan incumplidos.

Miedos y temores en la piel,  
causantes de temblores desvalidos,  
condenados a ser errantes,  
el tiempo dirá si blindaje permanente,  
pero henchidos de amor latente  
no dejan de arder.

# DE

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

# Nº 7



**Isa Hernández**



**España**

# Dedos y labios que esperan

Se fue alegre y mi cuerpo es soledad,  
mi pena, hito letargo que quiere olvidar.  
Me enlacé en un afán nebuloso  
trenzando la muralla sonámbula  
de eslabones de sombras en el puño del ocaso.

Éste se transformó en deseo,  
ascendente impulso por escalas metálicas,  
marchita carne de desaire al frío nocturno.

La pesada carga de las alas no colmadas  
con ojos rajados, paso sobre paso,  
día sobre alma, con dolor desterré.  
El anhelo de entonces se tornó desaliento,  
la ilusión hiel, lengua desabrida,  
también espejismo con raíces de olvido.  
A veces sueño el pasado amargo,  
convidado umbrío de mis sueños,  
morador en nubes destronadas.

Así como golpes de sombra  
retorna ofuscado el llanto.  
Surge nativo el deseo a la aurora estremecida,  
se aprieta el pecho -abrazo de virgen  
temblorosa- también trepidante.

El despertar rechaza bruscamente el pasado;  
del túnel regresan los ojos de sudor adolescente;  
la espada del recuerdo y los dientes del olvido  
luchan en batalla por los cauces de mi sangre.

Quiero no dormir,  
no encontrar esa muerte sin voz,  
aquella guadaña de lluvias pálidas.  
Quiero no soñar.  
Me aprieta el olvido,  
pues el amanecer ciñe un aire nuevo  
sobre la mano de los caminos,  
con dedos y labios que esperan.

# DE

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

## Nº 7



**Manuel Fernández**

**Donaire**



**España**

# *Juegos perpetuity*

Chistes de la eternidad  
la perpetuidad juega con las luces del universo  
y buscas aplastar con los pies  
mis sueños muriendo  
tratas de retorcer mi corazón de pájaro herido  
con garras de beryl y gestos de falsedad.

¡Ah! Mujer tonta, buzo de ensueño...  
Juegas con mis sentimientos  
tratando de arrebatarme el pecho  
dulces suspiros de amor.

Mis versos rugen en el dobladillo de tu vestido  
y mi alma arde  
en tu escote mágico.  
iiiiiiMi corazón, todavía, está armado!!!!!!  
Vestido con precaución  
y huye de las tormentas de tu seducción.

Y aunque lances tus encantos  
en el amanecer de mis sueños y el crepúsculo.  
¡No cosecharás el amor  
que he encerrado en mi pecho!

# DE

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

## Nº 7



**Luiz Roberto Judice**



**Brasil**

# Vida

Como nítido reflejo  
el sentir de nuestras almas,  
van buscando sin complejo  
como amarse sin amarras.

Formas parte de mi vida,  
esta vida ya sin freno  
la distancia no invalida  
el sentir de un amor bueno.

Solo estando tu en mi vida  
sentiré paz en mi anhelo,  
que seas tú mujer querida.

La razón de mi desvelo.  
Repetiré tus besos como cada noche,  
besarte tus miedos  
entre mis manos  
tomaré tus dudas  
mientras abrazo tu alma.  
!Que me da la vida!

# DE

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

## Nº 7



María Diez García



España

# Murallas del alma

Dos almas errantes, heridas de hielo,  
con muros de piedra en su corazón,  
caminan en sombras, callando el anhelo  
de amar sin temor, sin fría prisión.

Sus ojos se miran, desafiando el tiempo,  
pero el miedo al eco de un viejo dolor  
les vuelve estatuas de mármol y viento,  
deseando sentir, temiendo el ardor.

La vida les grita que el muro es engaño,  
que el alma no es roca ni acero forjado,  
pero aún se resisten, pues creen que el daño  
es más soportable que un sueño quebrado.

¿Podrán sus latidos romper la armadura?  
¿Derribar el muro con solo un suspiro?  
O acaso el destino, con cruel atadura,  
los deje atrapados en su propio exilio.

Corazones blindados custodiando el alma,  
forjaron cadenas, pero entre las grietas,  
la luz se coló, porque hasta el acero,  
por más que resista,  
ante el fuego puro del amor cedió.

# DE

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

## Nº 7



**Vicente Moncayo**

**Cassiano**



México

# Leño otoñal

Mi corazón quiso morir cuando con traición  
atentaste contra él,  
sangró, se inflamó como loco atormentado,  
ella me quiso, yo también la quise,  
cómo no haber amado la seducción de su alma.

Cómo no recordar las dulces tentaciones  
de noches con ella,  
ahora no la guardo en mi memoria,  
ella sentada está en otro trono,  
que importa que mi amor  
no puedas guardarla.

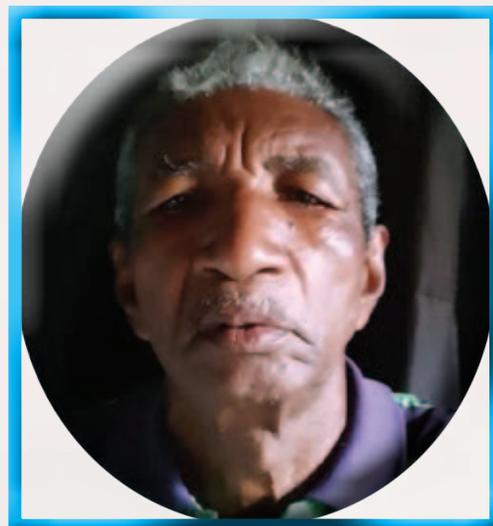
Ya no la quiero,  
nuestra historia pasó volando,  
es y será;  
un olvido tan largo  
como mi propia vida,  
fué el último dolor,  
ancho en mi corazón;  
garza frívola cambiando de nido.

Ahora mi corazón acerado está,  
ella olvidada,  
enterrada en un muro de concreto,  
la muerte del mundo vive,  
mi muerte no se acerca aun;  
el leño otoñal de mi ventana,  
sonríe con valentía.

# DE

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

## Nº 7



**Oney Quintana**



**Venezuela**

# La melodía del silencio

En la noche callada del mundo,  
corazones blindados en penumbra,  
se ocultan tras muros profundos,  
donde la emoción se deslumbra.

Bajo el peso de viejas heridas,  
labios sellados con balas de hielo,  
esperan que el tiempo decida  
si cruzan el puente del anhelo.

Las sombras dibujan contornos,  
ecos de amores no confesados,  
y en el rincón de los retornos,  
destellos de sueños dorados.

Corazones blindados, a tientas,  
buscan en la luna la respuesta,  
pues solo el amor que alimenta  
es capaz de entregar su oferta.

# DE

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

## Nº 7



**Emiro David Sánchez**

**Osten**



Colombia

# ¿Que te hicieron corazón?

En los días de sol y alegría  
encontré un corazón blindado  
lleno de dolor y de heridas  
llorando en silencio su tortura.

¡La sonrisa por encima de la piel,  
ante su sociedad : feliz es!  
Más en el fondo de su alma  
hay frío y soledad.

¿En qué momento corazón,  
equivocado elegiste al azar?  
Precipitado por no estar solo  
hoy vives en terrible ansiedad.

Suplicando un abrazo,  
una sonrisa, un tierno beso,  
entregaste tu alma y no te saben valorar,  
ríndete reconociendo que no eres feliz.

Sal de ahí corazón,  
ése no es tu lugar,  
pagas con toneladas de Amor,  
a cambio de desdicha e infelicidad.

¿Qué te hicieron corazón?  
por qué has empacado tu sonrisa y felicidad.  
Vamos, sacúdete ése miedo  
deja de amor mendigar.

# DE

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

## Nº 7



**Mayte Vázquez**

**Maldonado**



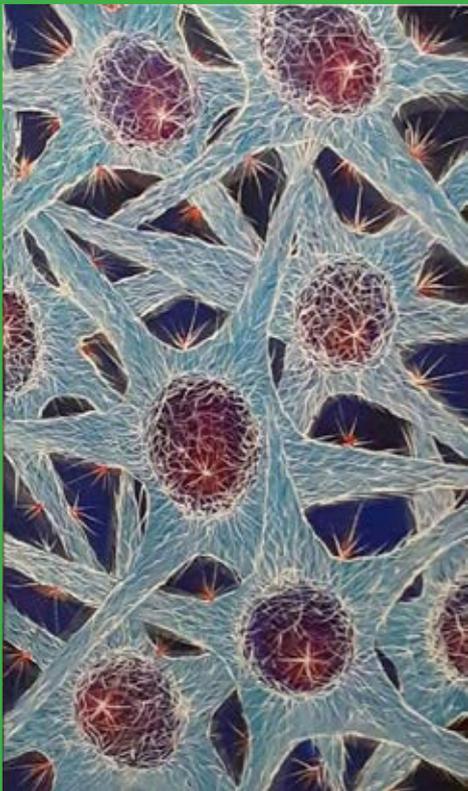
México

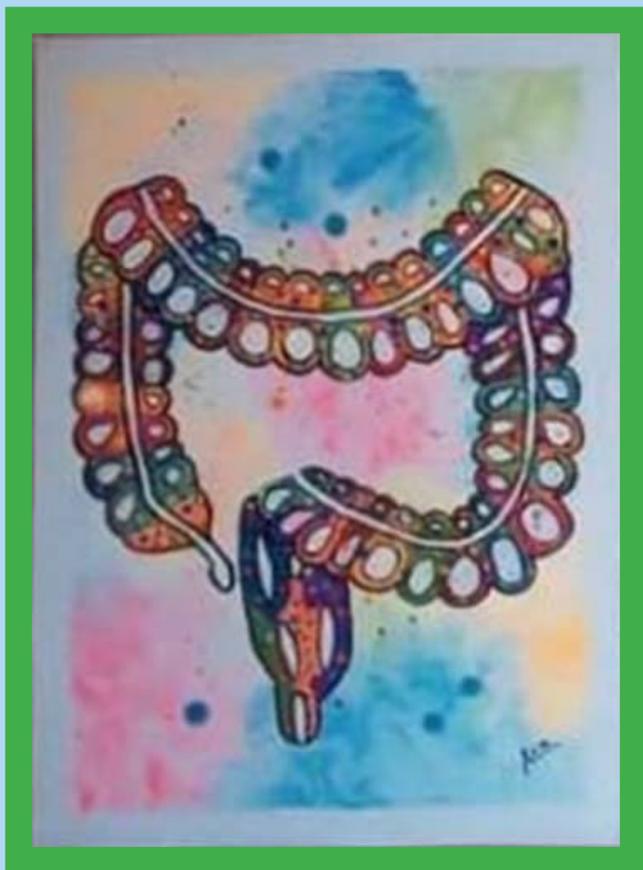


# Los cuadros de Alix María Contreras Ramírez



Venezuela





**Alix María Contreras Ramírez**

# *Autor y país*

**Agustín Sánchez**

España

**Alix María Contreras Ramírez**

Venezuela

**Amado Raimundo García Delgado**

Cuba

**Amparo Álvarez Barbosa**

Colombia

**Ana Belén Fernández García**

España

**Ana Isabel Vallejo Cuspineda**

Cuba EE.UU.

**Angel Manuel García Álvarez**

España

**Arely Chávez Rodríguez**

Cuba

**Azael Díaz Hernández**

Cuba

**Casi Medina Madueño**

España

**Ely Balderas**

México

**Emiro David Sánchez Osten**

Colombia

**Fernando Saltos Molina**

Ecuador

**Gloria Porto Fabila**

Uruguay

• **Gustavo Ramón Aguilera Palacios**

• Cuba

• **Haminton Morales**

• Colombia

• **Isa Hernández**

• España

• **Juan Alberto Soñador**

• El Salvador

• **Juan José Ojeda**

• Venezuela

• **Juan Miguel Rocamora Narro**

• España

• **Kasia Dominik**

• Polonia

• **Luis Alberto Sifuentes Salas**

• Perú

• **Luiz Roberto Judice**

• Ecuador

• **Lydia Preciado Lemus**

• México

• **Manuel Fernández Donaire**

• España

• **Margarita Álvarez Rodríguez**

• España

• **María del Carmen Martínez Chung**

• Cuba

• **M<sup>a</sup> del Carmen Velázquez Ramírez**

• México

**María de Pilar Santos**

Portugal

**María Díez García**

España

**Mayte Vázquez Maldonado**

México

**Modesto Jodra Caballero**

España

**Nancy Santos Medina**

Cuba

**Natividad Basilia Olivera Licea**

Cuba

**Niurbis Zaldivar Pérez**

Cuba

**Oney Quintana**

Venezuela

**Raul Levyr**

Brasil

**Rodolfo Santoya**

México

**Rosa María Aguilera Sánchez**

Cuba

**Ruby Moreno**

Pánama

**Ruth Moreira de Méndez**

Ecuador

**Seadeta Bela Juric**

EE. UU

**Silvino Gerardo Becerra Gamboa**

Venezuela

**Tony Navarro**

España

**Vicente Moncayo Cassiano**

México

**Vicky López**

Nicaragua

**Yara Lambrach**

Colombia

**Zoraida González**

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.

.

7ª edición digital, Marzo 2025

.

.

## Apreciados poetas y apasionados de las letras:

Desde el alma de **PLE: Poemas y Letras Eternas**, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento por cada poema que han compartido en nuestras dinámicas. Su entusiasmo y entrega no solo dan vida a este espacio, sino que también lo transforman en un refugio donde la poesía florece con esplendor.

Es un privilegio contar con su talento, con su disposición inquebrantable para crear y con su ímpetu por explorar nuevas formas de expresión. Cada verso que nos regalan es una joya que enriquece nuestra comunidad literaria, dejando huellas imborrables en quienes los leen.

Verlos participar con tanto ánimo es un verdadero deleite. Su creatividad, su pasión por las letras y su incansable búsqueda de la belleza en la palabra hacen de cada dinámica una experiencia única. Es por eso que los alentamos a seguir perfeccionando su arte, a enriquecer sus versos con metáforas, comparaciones, personificaciones y todos esos recursos poéticos que elevan la poesía a su máxima expresión.

Cada palabra que escriben es un reflejo de su esencia y una invitación a soñar. Sigamos caminando juntos por esta senda literaria, cultivando nuestra pasión y desafiándonos a alcanzar nuevas cumbres en la escritura.

¡Gracias por su dedicación, por su voz y por la chispa creativa que hace brillar esta comunidad! ¡Sigamos escribiendo, inspirando y creando juntos!

Con gratitud,

**PLE: Poemas y Letras Eternas**



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

**Nº 7**