

- Francisca Vert /escultora de Argentina
- Anel Barrera Vásquez /dibujante de Panamá
- Victor Manuel Delgado Fernández / fotógrafo de España
- María del Carmen Lamy /pintora de Argentina
- ENTREVISTA a Claudia Colombo. Pintora de Argentina

**REVISTA
CULTURAL E
INTERNACIONAL**

PLE

 Panamá/ España

Nº 13— septiembre 2025

Ruby Moreno



**PRESIDENTA GLOBAL DE
FEMALPC
FUNDADORA REVISTA PLE
FUNDADORA DINÁMICAS Y
PREMIACIONES DE POESÍAS
Y FRASES BONITAS**

**Dinámica 65: Después
de la tormenta, fui más yo**

**Dinámica 66: Piel de
acero**

Aniversario PLE

**Décimo Aniversario de
Poesías y Frases Bonitas**

Poemas destacados

FEMALPC

Poemas y Letras Eternas

Sumario

Editorial.....	4
<u>Dinámica 65: Después de la tormenta, fui más yo</u>	
Soy lo que la tormenta dejó de pie.....	6
Ruby Moreno	
Luz de un torbellino.....	7
Ruth Moreira de Méndez	
Fue mi mejor descanso.....	8
Ely Balderas	
La tormenta.....	9
Angel Manuel García Álvarez	
Lágrimas del viento.....	10
Gustavo Ramón Aguilera Palacios	
Como olvidar.....	11
Octavio Rodríguez	
Ya no temo al aguacero.....	12
Felicita Arenas Valenzuela	
La raíz que no se quiebra.....	13
Yara Lambrach	
Más fuerte que la tempestad.....	14
Liliana Gómez Monte	
El después.....	15
Milagros Driulo	
Lo que el tiempo se llevó.....	16
Zoraida González	
Inocencia robada.....	17
Mirtha Pupo Santiesteban	
Victoria.....	18
Rosa María Aguilera Sánchez	
En el núcleo del huracán.....	19
Vicente Moncayo Cassiano	
Renací entre escombros.....	20
Silvia Vázquez Carus	
Poder del corazón.....	21
Azael Díaz Hernández	
Sobreviví.....	22
José de Jesús Díaz Orozco	
Reencontrarme.....	23
Mayte Vázquez Maldonado	
Franco horizonte.....	24
Arely Chávez Rodríguez	
Del abismo al vuelo.....	25
Amparo Álvarez Barbosa	

Las esculturas de Francisca Verd	26
---	----

Poesía en la era de las redes sociales.....	28
Kasia Dominik	
De tu mano.....	30
Antonio Gómez Espericueta	
Entrevista a Claudia A. Colombo	31
Angel Manuel García Álvarez	
Los dibujos de Anel Barrera Vásquez	33
<u>Dinámica 66: Piel de acero</u>	35
Alma indómita.....	36
Ruby Moreno	
Visible y lo invisible.....	37
Ruth Moreira de Méndez	
Mujer valiente.....	38
Ely Balderas	
Melodía de perlas.....	39
Gustavo Ramón Aguilera Palacios	
Mujer valerosa.....	40
Octavio Rodríguez	
Mujer inquebrantable.....	41
Fernando Saltos Molina	
Tacto de acero.....	42
Manuel Fernández Donaire	
Flor de resiliencia.....	43
Casi Medina Madueño	
Me revestí de acero.....	44
Lucy Lobo Gualdrón	
Nube de esperanza.....	45
Vicente Martínez Ruiz	
Bajo la armadura de tu abrazo.....	46
Amado García Delgado	
Corazón de acero y luz.....	47
Zoraida González	
Mujer de acero.....	48
Nelson Aguinaga	
Piel de acero.....	49
Ysmael Oropeza Legón	
Segura en el sendero.....	50
Arely Chávez Rodríguez	
Coraza de fuerza.....	51
Lydia Preciado Lemus	
Eres fuerte.....	52
Jesús Manuel Manjarrez Núñez	
Alma forjada a fuego.....	53
Luz María Schembori	

Brillo en el desierto.....	54	Las palabras.....	77
Emiro David Sánchez Osten		Isa Hernández	
Escudo de acero.....	55	Con ecos y copas.....	78
Mayte Vázquez Maldonado		Casi Medina Madueño	
Las fotos de Victor M. Delgado.....	56	Tránsito de voces.....	79
		Manuel Fernández Donaire	
<u>1º Aniversario de la Revista PLE Poemas y Letras Eternas</u>.....	58	Los cuadros de Mª del Carmen Lamy	80
Me gusta celebrar.....	59		
Barbara Mercedes		<u>Poemas destacados del mes de agosto 2025 - FEMALPC</u>.....	82
Un verso para festejar.....	60	La voz de lo efímero.....	83
Elda Arely González Morales		Ruby Moreno	
Eres digna, llena de hermandad y arte en la inspiración.....	61	Arte como lenguaje universal de paz.....	84
Eddy Martín Medina Mogollon		Gloria Rios Ayzú	
Yo te condecoro.....	62	Panamá, cuna viva de nuestra historia.....	85
Angela Rivero		Luz María de Schembori	
César Lenin Velásquez Farfán		Cicatrices enraizadas en sangre, pero el jazmín florece en la luz.....	86
Un año de vida, un año de sueños.....	63	Zara Shaikh	
Aires de otoño.....	64	Tu madre.....	87
Francisco José Guillem Lanuza		Seadeta Bela Juric	
<u>Décimo Aniversario de Poesías y Frases Bonitas</u>.....	65	La flor que brotó del río.....	88
Poesía, camino que une continentes.....	66	Fernando Saltos Molina	
Ruby Moreno		La llama de Quito.....	89
Versos que tejen corazones.....	67	Kasia Dominik	
Ruth Moreira de Méndez		Volar.....	90
Amistad sincera.....	68	Javier Olarte Mendoza	
Ely Balderas		Voces que crean futuro.....	91
Poesías y Frases Bonitas.....	69	Jesús de Nazaret Revatta Saravia	
Niurbis Zaldivar Pérez		El arcoiris de mi alma.....	92
Celebración en poesías.....	70	María Pérez Sandoval	
Yuly Gómez Vilchéz		Rojo carnaval en la plaza.....	93
El eco de la poesía.....	71	Amado García Delgado	
Arely Chávez Rodríguez		Marinera norteña " La hamaca".....	94
Por tí.....	72	Leonela Yamilie Alvarado Ruiz	
Azael Díaz Hernández		Mother Mary - Madre María.....	95
Embajada poetica de la paz.....	73	Krishna Chamling	
Anangeel Terán Barcos		Espíritus iluminando felicidades.....	96
Poesías y Frases B. 10º aniversario.....	74	George Carlon	
Rodolfo Santoya		Libertà - Libertad.....	97
Seamos hermanos de la palabra.....	75	Giovanni Battista Quinto	
Robert Allen Goodrich Valderrama		Bernardo O'Higgins Riquelme.....	98
Jardín de letras.....	76	Modesto Jodra Caballero	
Amparo Álvarez Barbosa		Autores y países.....	99
		Agradecimiento.....	100

Editorial

Con el fervor que nos impulsa a hacer de la palabra un refugio y de la poesía un eco del alma, damos la bienvenida a esta edición. Cada verso florece como testimonio de lo vivido, porque la poesía no solo nombra, sino que transforma, eleva y abraza.

Dinámica 65: Después de la tormenta, fui más yo

Las tormentas dejan cicatrices, pero también revelan nuestra fuerza. En sus relámpagos descubrimos heridas; en su calma, la capacidad de reconstruirnos. Ser “más yo” es aprender que la resiliencia también escribe poesía en cada paso que damos tras la tempestad.

Dinámica 66: Piel de acero

Una coraza que protege sin apagar la sensibilidad; una firmeza que se convierte en luz. En esta dinámica, los versos se visten de acero para resistir, pero brillan con el resplandor humano que late en lo más profundo del alma.

1º Aniversario de la Revista PLE Poemas y Letras Eternas

Celebramos la riqueza de PLE – Poemas y Letras Eternas, recordando las dinámicas, los poemas compartidos y la comunidad de voces que dan vida a la página. El aniversario fue una verdadera fiesta de la palabra: homenaje a la constancia, al talento y a la pasión de cada escritor que hace de PLE un hogar literario.

Décimo Aniversario de Poesías y Frases Bonitas

Diez años de inspiración, letras que cruzan fronteras y acercan almas.

Los poemas dedicados a la página nos recuerdan que un espacio virtual puede convertirse en refugio, escuela y escenario de creatividad; una década de emociones y encuentros que merecen aplauso y gratitud.

Poemas destacados de agosto de 2025 - FEMALPC

Los poemas destacados de cada sede durante agosto reflejan talento, sensibilidad y amor por las letras. Son un testimonio de que la poesía une culturas, emociones y miradas, y merece ser celebrada como faro de inspiración para todos.

Gracias a cada poeta que engalana este espacio. Aquí, la palabra resiste y la sensibilidad florece; después de cada tormenta podemos ser más nosotros.

La dirección

DINAMICA 65

DESPUÉS DE LA TORMENTA FUI MÁS YO



**Las tormentas no solo destruyen,
también revelan:
en sus relámpagos descubrimos heridas,
y en su calma,
la fuerza de ser más nosotros mismos.**

Soy lo que la tormenta dejó de pie

Hubo un instante en que el cielo
se quebró sobre mi pecho.
Las nubes, enfurecidas,
desataron su furor sin aviso,
y yo, frágil junco sin raíces,
fui zarandeada por el estruendo
de lo inevitable.

No fue solo la lluvia...
fue el silencio después del grito,
la palabra que partió la carne,
el eco de un nombre
que ya no respondía.

Caí.
Caí con la dignidad hecha jirones,
con los sueños
empapados de incertidumbre,
con las alas pesadas
de tanto abandono.

Pero no todo
lo que se derrumba muere.
A veces, la ruina
es preludio del renacimiento.
Y allí, entre los escombros
húmedos de mi historia,
descubrí una semilla
que aún latía: yo.

Me abracé con manos temblorosas,
me recogí en pedazos
como quien junta

constelaciones dispersas,
y supe que el dolor, aunque tenaz,
no era eterno.

Fui alquimia en carne viva.
Fui la cicatriz que no oculta,
sino proclama.
Fui el susurro de la mujer
que se cansó de huir de su sombra.

Ya no camino con prisa.
Ahora habito mis pasos
con consciencia de piedra antigua.
Bebo del cántaro del presente,
y agradezco al trueno
su lección sin ornamentos:
solo en el abismo
se conoce la hondura del alma.

Hoy no busco resguardo
en otros tejados.
He edificado mi morada
con los ladrillos del ayer,
y cada gotera es testigo
de mi tránsito hacia la luz.

Después de la tormenta fui más yo.
No la que otros moldearon,
sino la que emergió de las aguas
como un fuego nuevo,
como un poema escrito con cicatrices
que saben amar la vida.

Ruby Moreno

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Panamá

PE

Luz de un torbellino

Mirando el firmamento, el ocaso ya
está por meterse bajo las sábanas
y con él se van mis lamentos, matices
de un desamor, el viento dejó sin hojas
los árboles donde se escribió ayer
nuestra historia de amor, más como
rayo de luz desperté cruzando el
puente donde habitan alas de contento.

El torbellino de esperanza fertilizó
mi alma dejando atrás la tormenta
que cerró mis ojos de lágrimas,
vino la primavera ocupando el invierno
con flores brotando de mi ansiado
corazón por respirar aromas de dulces
ilusiones cubriendo mi cuerpo
con pétalos de oropel.

Después de la tormenta, fui más yo
cerré el libro de la desesperanza y
abrí el portal del amor, en espera de
vagas luciérnagas que den brillo
mi alma desbordante, fuerte, apasionada,
luz de un torbellino cargado de
caricias llenas de hermosas flores
cosechadas de mi alma.

Ruth Moreira de Méndez

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Ecuador

PLE

Fue mi mejor descanso

Cuándo llegaste a mi vida fue un problema,
tan grande que mi corazón sufría,
una triste agonía,
la sentía,
noche y día.

Después de la tormenta fui más yo,
ya no sentí la soledad vacía,
mi alma sentía una dulce alegría,
muy dentro de mi pecho.

Y me mire al espejo,
y me dije está soy yo la mujer valerosa,
valiente que no se rinde fácilmente,
y ahora camino con la frente en alto
la que siempre será hermosa,
como una rosa
y bella como una estrella,
y divina como la luna,
siempre amorosa y preciosa.

Ely Balderas

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



México

PLE

La tormenta

Todo termino,
empezó de nuevo
después de la tormenta
a su cauce volvieron las aguas
dejando un poso turbio
que marco nuestra relación,
fue un antes y un después
la tormenta marco el límite,
las cosas cambiaron
nuestra relación evoluciono.

Fueron días convulsos
de liberación y agitación
donde a la luz salieron
las verdades de la relación,
fue una gran tormenta
con discusiones con palabras
las palabras se convirtieron en rayos
que a los dos nos afectaron
mutuamente hiriéndonos
saliendo los trapos sucios
las cosas al final aclarando.

Como toda tormenta escampa
nos serbio para aclarar las cosas
y empezar una nueva etapa
con verdades, sin mentiras
como la lluvia de la tormenta
al campo trae vida
regenera la naturaleza
del mismo modo nuestra relación
volvió a resurgir de nuevo.

Angel Manuel García Álvarez

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



España

PLE

Lágrimas del viento

Crucé del dolor su frontera,
el tiempo de la pérdida,
los planes quebrados detrás de la aurora.

Sufrí la calma de sabor a llanto,
el retraso del mundo,
los espejos turbios y desolados.

Junté mis pedazos dentro de las llamas,
entre la tormenta,
con el infierno a la espalda.

Renací de mis escombros,
de los huesos de algodón y sal,
de las lágrimas del viento.

Volé sobre cumbres prohibidas,
por encima de los miedos,
hasta alcanzar mi voz.

Gustavo Ramón Aguilera Palacios



Cuba

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Como olvidar

Después de la tormenta fui más Yo
al salir de ese laberinto oscuro
en la cual me encontraba
guiado por tu gran amor Divino.
¡Cómo! ¡Cómo Olvidar!

Aquel triste tormento
hoy con una inmensa paz
alzo mis manos y te doy las gracias
fueron días, meses, años
lentos de sufrimiento y dolor
pero fuiste Tú, con gran poder
que me saco de aquel triste tormento
después, después de la tormenta
fui y sigo siendo Yo.

Octavio Rodríguez

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Panamá

PLE

Ya no temo al aguacero

Tembló mi médula herida,
en un vendaval sin nombre,
una verdad -fiera y hombre-
desgarró mi sol, mi vida.

Fui una náufraga vencida,
grito mudo, piel quebrada,
de una noche derramada
con vil sangre en la marea,
pero mi alma no flaquea:
se rehace desgarrada.

Rugió de trueno mi mundo,
llovió bruma en mi tejado,
y mi rostro desolado
trazó surcos de tormentos.

Cayeron muros, cimientos,
rogué sin voz, sin abrazo,
pero con cada zarpazo
aprendí a tomar impulso,
aprendí a domar mi pulso,
y con fe, dar con el mazo.

Me agrietaron, sí, lo digo,
pero en pedazos enteros,
que entre escombros traicioneros
descubrí un tibio abrigo.

Desde un dolor sin testigo
fui buscando algún latido.

Toqué fondo, y mi sentido
brotó claro como el alba:
en mi ruina hallé la calma
y en mi suspiro, al amigo.

Ya no soy quien fui, lo sé,
soy cicatriz ya curada,
la que fue lumbre apagada
pero ardió cuando lloré.

Fui mujer, luz y un porqué,
fui mi escarcha y mi ceniza,
y al fin mi pecho se atiza
con un canto verdadero:
ya no temo al aguacero,
porque en mí nació la brisa.

Felicita Arenas Valenzuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Paraguay



La raíz que no se quiebra

Hubo un día en que el alma se quebró
como ramas bajo un cielo sin consuelo
pero el viento, aunque ruge, no mató
la semilla que dormía en mi desvelo
ni apagó de mis ojos su destello.

Las lágrimas regaron mi dolor
brotó fuerza en la grieta más callada
y en mi pecho, de nuevo, floreció el color
de una vida distinta, liberada
con la piel menos blanda, más templada.

No fue fácil renacer entre el abismo
ni entender que el sol se esconde por amor
pero aprendí a mirarme sin espejismo
y a reconstruirme sin ningún rencor
después de la tormenta fui más yo.

Yara Lambrach

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Colombia

PLE

Más fuerte que la tempestad

Después de la tormenta,
me encontré en el silencio
que siguió al rugido.

Me envolvió la calma,
revelándome a mí misma,
sin máscaras ni disfraces.

El agua lavó mis dudas,
el viento reveló verdades
que no podía ignorar.

La tempestad me enseñó
a enfrentar mis temores.

Y así,
con el corazón más ligero,
me levanté con cicatrices,
pero más fuerte,
más sabia,
más yo.

Ahora soy la tempestad misma,
forjada en su fuego.

Y en el silencio,
mi voz es el trueno.

Liliana Gómez Monte



Argentina

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

El después

Después de la tormenta fui más yo
explotó el firmamento
en mil pedazos.

Expulsando
con cada estruendo,
rayos de luz
qué entendían la tierra.

Cataratas heladas de agua
apagaban el fuego.

Mientras un dolor inhumano
comprimía mi pecho.

Los cabellos mojados
tiritaba mi cuerpo.

Así, de golpe
sin aviso
sobrevino el silencio.

Después de esa tormenta fui más Yo.

Poniéndome de pie
entre el fuego y el hielo.

Milagros Driulo

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Argentina

PLE

Lo que el tiempo se llevó

Hubo un día en que el cielo se partió,
y pensé que mi voz se quedaría
enterrada bajo el ruido del trueno.

Las lágrimas corrían como ríos desbordados,
y cada miedo parecía eterno.

Pero todo pasa, incluso lo que parece infinito.
La tormenta se fue,
y con ella lo que el tiempo se llevó:
los temores que me ataban,
las culpas que me pesaban,
las manos que no sabían sostenerme.

Y cuando el sol volvió,
me encontré distinta,
no porque la vida se volviera perfecta,
sino porque aprendí a mirarla
con los ojos de quien ha sobrevivido.

Después de la tormenta fui más yo:
más libre, más consciente,
más capaz de agradecer
que incluso el dolor
puede ser el suelo
donde florece la esperanza.

Zoraida González



Venezuela

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Inocencia robada

Después de la tormenta fui más yo,
quizás te pueda parecer extraño,
y no puedas creer lo que te digo.

Pero me has hecho fuerte sin desearlo,
pude sobrevivir a tus caprichos.

Y voy a agradecerte por hacerme
que sea esta mujer independiente.

Después de la tormenta y tanta lluvia,
hoy vuelvo a renacer
y sigo en pie.

Todo ese apocalipsis que he vivido,
me ha hecho más mujer, mejor persona.

¿Que pienso diferente?
No lo niego.

¿Qué descubro mentiras al instante?
Es muy cierto.

Robaste la inocencia de mis años
y hoy soy una guerrera de la vida.

¿Qué si aún sigo soñando?
Por supuesto,
con los ojos abiertos y despacio.

Mirtha Pupo Santiesteban

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Cuba

PLE

Victoria

Soy sobreviviente de miles de tormentas,
ellas llegan con fuerza huracanada,
me mueven,
me sonsacan,
me miden,
me impulsan,
cierro los ojos,
como puerta de seguridad,
mi alma se abre,
tiene risa de llanto,
escucho el murmullo angelical,
música para mi paz,
acepto la invitación,
bebo el rico rocío dormido en el césped,
camino descalza por los cristales rotos,
restauro con una mirada azul,
los pedazos del alma esparcidos,
en el lienzo divino de mi destino,
donde se codifica el significado:
"Después de la tormenta fui más yo"

Rosa María Aguilera Sánchez

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Cuba

PLE

En el núcleo del huracán

Después de la tormenta fui más yo:
no el eco cansado de voces ajenas,
ni el reflejo quebrado en vidrios rotos.

Fui la sal en la piel, el sabor del aire denso
que se cuela entre los dedos cuando toda calla.

No hubo consuelo en palabras gastadas,
sino en el temblor sordo de un latido que se rehace.

El cielo no simplemente lloró,
desgarró su azul en un grito sin retorno,
y yo recogí cada fragmento como un mapa invisible.

Mis manos aprendieron a leer las cicatrices del viento,
la humedad áspera del mundo después del fuego.

En el silencio que sigue a la caída,
la tierra cruje y se abre —una promesa sin forma—.

Allí encontré mi voz desnuda,
sin máscaras ni excusas;
un pulso que no teme romperse para entender su fuerza.

Después de la tormenta fui más yo:
un territorio reconstruido desde las ruinas del caos,
donde cada sombra guarda el calor de un nuevo sol.

Vicente Moncayo Cassiano

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



México

PLE

Renací entre escombros

Después de la tormenta, fui raíz sin miedo,
mi alma desgarrada volvió a andar el ruedo.
No fue el sol quien curó mis quebrantos,
sino el eco tenaz de mis propios cantos.

Caí como lluvia sobre campo herido,
me abracé al silencio, al dolor compartido.
Fui barro, fui sombra, fui viento sin casa,
pero en cada herida brotó nueva raza.

No me salvó el tiempo, tampoco el olvido,
fue el fuego que arde cuando has resistido.

Con grietas por dentro, caminé erguida,
porque en mi ruina descubrí la vida.

Fui más que el naufragio, más que la caída,
una luz quebrada... pero renacida.

Después de la tormenta, fui mi poesía,
el verso más libre de toda mi vida.

Silvia Vázquez Carus

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



España

PE

Poder del corazón

Después de la tormenta, mi alma se desnuda,
como el susurro tenue que acaricia el sol,
el eco del tiempo, en mi pecho se escuda,
y revive el fuego que nunca murió.

Mis dedos dibujan mapas invisibles,
cual ríos secretos que fluyen en mí,
la luna es testigo de noches sensibles,
donde el silencio habla, danza y no huye.

Soy caballero de versos, espada de sueños,
forjado en tormentas, en mares de sal,
cada latido es llama en mis ceños,
ardiendo en el pecho, un ritual ancestral.

La nostalgia es perfume que embriaga la piel,
un mar de recuerdos que besa sin fin,
yo soy el navegante, sin vela ni hiel,
que en la tormenta halla su propio confín.

Después de la tormenta fui más yo, renacido y callado,
el poder del corazón arde, eterno y tenaz,
la esencia que fluye, fuego no olvidado,
como el poema mismo, luz que nunca se va.

Y así, en la sombra del ayer desencantado,
renazco más fuerte, más libre, más yo,
con la caballerosidad de un ser enamorado,
que es rey de sus sueños y dueño del sol.

Azael Díaz Hernández



Cuba

PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

**REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA**

Sobreviví

Casi muero,
en la soledad abstracta
que me hiciste padecer.

Cortaste mis Alas,
Alas luminosas;
que te elevaban al Cielo,
que te regalaban Rosas.

Viví;
en tu turbulencia,
en tu ingratitud,
en tu falso Edén,
en tu engañosa Gloria.
¡Tú, me hiciste padecer!!
sobreviví.

Sí, yo sobreviví.
Pude perecer,
en el fango tan oscuro,
que tu Alma me ofrecía.
Yo, que daba por ti la vida;
derrotaste toda mi fe!!

Nunca fuiste de mí.
De tus Nubes,
sólo besé nubarrones.
Sólo descendí escalones.
Mi Corazón,
mi pobre Corazón, por ti
casi deja de latir.
Más, yo me amé tanto.
Sequé mi llanto;
y..... sobreviví!!

José de Jesús Díaz Orozco

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



México

PLE

Reencontrarme

Después de la tormenta, me encontré
en el silencio, mi voz resonó
como un río que fluye sin cesar
hacia el mar de mi alma, donde me reencontré.

La paz es un jardín que cultivé
con lágrimas y risas, con dolor y amor
allí crecen flores de esperanza
y mi verdad, como un sol, brilló.

En la calma, mi corazón late fuerte
seguro y bendecido, tranquilo, sereno
Intento cada día que mi vida sea
única y especial, agradezco a Dios y al universo
y en cada paso, mi voz se escucha clara.

La tormenta pasó, y yo quedé
más fuerte, más sabia, más yo
con la voz que encontré en el silencio
y la paz que cultivé en mi jardín.

Todo es ahora un aprendizaje
ya no hay culpables,
sólo responsables,
y a partir de ahora; seguiré forjando

Un bello y sereno porvenir,
llenando de flores y mariposas
mi caminar será seguro,
con paso firme y humildad.

Mayte Vázquez Maldonado



México

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

**REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA**

Franco horizonte

Tras un lapso de angustia y pesar,
de pensamientos vagando en la mente,
como fuego quemaba permanente
la brasa denigrante a mí bienestar.

No diré ataque a la furia verbal,
cual arrebató agrede sin límite
te azota hoy y mañana se repite,
causa en el alma herida abismal.

Como rayos, tempestad descargaba
la cólera hería profundamente,
me sentí degradada injustamente,
mi esencia callada se levantaba.

¡No más oprimida! Mi dignidad habló,
como paloma, volé a la libertad
encontré mi voz, mi paz, mi verdad
franco horizonte, mi vida cambió.

Me ofrecí a las letras completamente,
después de la tormenta fui más yo,
mi ánimo entre versos floreció
en colorido destino independiente.

Arely Chávez Rodríguez

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Cuba

PLE

Del abismo al vuelo

Después de la tormenta, un ciclón me devoró,
la muerte de mi hijo, un abismo que me quebró,
mi vida se volvió volcán en erupción,
y mis cenizas volaron sin convicción.

El dolor; lava ardiente que quemó cada rincón,
la rabia; huracán salvaje destrozó mi corazón,
más de un año en tinieblas, naufragando,
hasta que la inspiración como lluvia fue brotando.

Después de la tormenta me encontré sin máscara ni velo,
libre para sentir el fuego intenso y el frío hielo,
en los versos arde mi rabia y mi quebranto
pero también la fuerza que renace con encanto.

Hoy soy más yo: alma desnuda, noble y sin temor,
Ave Fénix que resurge entre ruinas con alas de valor,
después del caos, del volcán y del dolor atroz.

Amparo Álvarez Barbosa

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Colombia

PLE



Las esculturas de Francisca Verd



Argentina



FRANCISCA VERD

Afrodita



Utopía



Entrelazados



Ícaro



Inti raymy



Cosmogonia



Inti Killa II



Killari



Perdón



Venus Blue



Melodía



Sincronidad



Chakana



Fenix



Levedad del ser

Francisca Verd

La poesía en la era de las redes sociales



Polonia

La poesía ha acompañado a la humanidad desde tiempos remotos.

Ha sido canto, plegaria, protesta y testimonio.

Durante siglos se transmitió de manera oral, de boca en boca.

Más tarde se plasmó en papiros, códices y libros impresos.

Cada época le otorgó a la poesía un medio distinto para existir.

Hoy, en pleno siglo XXI, ese medio son las redes sociales. Instagram, TikTok y Twitter se han convertido en escenarios poéticos.

En estas plataformas, millones de usuarios comparten versos diariamente.

Lo que antes dependía de una editorial, ahora depende de un clic.

La democratización de la publicación es un rasgo esencial de nuestro tiempo. La llamada instapoesía es quizá el fenómeno más visible.

Se caracteriza por poemas breves, directos y acompañados de imágenes.

Autores como Rupi Kaur o Atticus se han vuelto referentes globales. Su éxito demuestra que la poesía aún puede ser popular.

Sin embargo, también ha generado intensos debates críticos. Algunos sostienen que simplifica demasiado la experiencia poética.

Otros defienden que acerca la poesía a quienes nunca la leerían.

La verdad está probablemente en un punto intermedio.

La forma ha cambiado, pero la necesidad de expresar emociones permanece. El corazón humano sigue buscando palabras para nombrar lo innombrable.

Las redes sociales ofrecen inmediatez y amplitud de audiencia. Un poema puede viralizarse en minutos y alcanzar millones de lectores.

Esa velocidad es inédita en la historia de la literatura. Pero esa misma velocidad también tiene un precio.

El poema corre el riesgo de convertirse en un producto desechable. Lo que hoy emociona, mañana se olvida con un nuevo "post".

La permanencia, valor tradicional de la

poesía, se diluye en la fugacidad digital. Sin embargo, la poesía breve se adapta a la atención fragmentada actual.

Los jóvenes leen entre clases, en el transporte o antes de dormir.

Un poema corto puede iluminar un instante de sus vidas.

La visualidad también ha cobrado gran importancia.

En Instagram, la tipografía, el color y la disposición de palabras cuentan.

El poema se convierte en imagen tanto como en texto.

Esta estética influye en la manera en que se interpreta el mensaje. A veces la imagen refuerza el sentido de los versos.

Otras veces lo superficial prevalece sobre lo profundo.

El riesgo es que el lector valore más la foto que las palabras.

Sin embargo, esta unión de artes responde a la sensibilidad contemporánea.

La gente consume imágenes constantemente, y la poesía se adapta. Así, el poema visual renueva viejas tradiciones de caligramas y vanguardias.

Otro fenómeno relevante es el spoken word. Las redes han permitido difundir vídeos de recitales poéticos.

En plataformas como YouTube y TikTok, la oralidad se revitaliza.

El cuerpo, la voz y el gesto devuelven fuerza performática a la poesía.

Esto recuerda a los orígenes orales del arte poético. Los slam poetry reúnen a comunidades en torno a la palabra.

Las redes expanden ese encuentro local a escala global. Un joven en México puede escuchar a un poeta en Kenia.

La poesía así se convierte en diálogo intercultural. Se rompe el aislamiento de las escenas poéticas tradicionales. No obstante, surgen nuevas tensiones en torno al valor literario.

¿Debe medirse la calidad por la cantidad de "likes"? Esa métrica favorece lo simple, lo inmediato y lo viral.

Los poemas largos o complejos quedan relegados en la red. Los algoritmos priorizan lo que genera interacción rápida.

La poesía corre el riesgo de adaptarse a la lógica del mercado digital. Sin embargo, también hay resistencia.

Algunos poetas usan redes para compartir textos más exigentes.

Encuentran lectores pacientes que buscan profundidad. El desafío consiste en equilibrar visibilidad y calidad estética.

La poesía digital también refleja problemáticas sociales actuales.

En redes abundan versos sobre ansiedad, soledad y depresión.

Muchos jóvenes usan la poesía como desahogo emocional.

Los comentarios de otros usuarios crean un espacio de empatía. La poesía deja de ser elitista para convertirse en comunitaria.

Este fenómeno democratiza no solo la publicación, sino también la recepción.

Cada lector se siente libre de interpretar y responder. La poesía así se convierte en diálogo horizontal.

Ya no habla un poeta consagrado a una masa anónima. Hablan millones de voces en una polifonía global.

La tecnología también ha introducido a la inteligencia artificial.

Existen programas que generan poemas en segundos.

Algunos usuarios los comparten en redes sin aclarar el origen.

Esto plantea preguntas sobre autoría y autenticidad.

¿Puede un algoritmo crear verdadera poesía?

Muchos responden que le falta la experiencia humana.

Otros señalan que la creatividad siempre ha usado herramientas externas.

Lo cierto es que la inteligencia artificial obliga a repensar la noción de autor.

La poesía escrita por máquinas quizá nunca sustituya a la humana.

Pero sin duda marcará nuevas formas de experimentar el lenguaje.

Las redes también han transformado la figura del poeta.

Antes era visto como un creador solitario y distante.

Ahora puede ser influencer, performer o activista.

Sus publicaciones incluyen reflexiones, imágenes y hasta consejos de vida.

El poeta ya no habita solo el libro, sino en la pantalla.

Su relación con los lectores es inmediata y constante. Responde mensajes, comparte fragmentos de su vida cotidiana.

Esto humaniza al poeta, pero también lo expone. El límite entre lo personal y lo artístico se difumina.

La poesía se convierte en parte de la identidad digital del autor.

En este contexto, la crítica literaria enfrenta nuevos retos.

¿Cómo analizar un poema pensado para Instagram? ¿Debe valorarse igual que uno es-

crito para un libro?

Algunos académicos lo desprecian como literatura menor.

Otros lo consideran un testimonio indispensable de nuestra época.

Tal vez la respuesta esté en reconocer la pluralidad de formas. La poesía siempre ha cambiado con el tiempo y el soporte.

Del verso oral pasamos al impreso, y ahora al digital. Cada medio condiciona la creación, pero no anula la esencia. El deseo de decir poéticamente sigue siendo universal.

Por otra parte, el acceso masivo produce saturación. Miles de poemas circulan cada día en internet.

El lector puede sentirse perdido ante tal cantidad de voces.

La abundancia amenaza con diluir la singularidad.

Sin embargo, también aumenta la posibilidad de descubrimiento.

Entre millones de publicaciones puede aparecer un verso que conmueva.

La sorpresa sigue siendo posible en medio del ruido digital.

La poesía resiste porque siempre encuentra un oído sensible.

Incluso en la vorágine de notificaciones, alguien se detiene a leer.

Ese instante de silencio interior justifica la existencia del poema.

En conclusión, la poesía en redes sociales es un fenómeno complejo.

Tiene ventajas indiscutibles: democratización, visibilidad y diversidad.

También presenta riesgos: banalización, fugacidad y dependencia de algoritmos.

Pero reducirla a uno solo de estos polos sería injusto.

La poesía digital es hija de su tiempo.

Refleja nuestras ansiedades, deseos y maneras de comunicarnos.

Es espejo de una sociedad hiperconectada y fragmentada.

Es memoria de una generación que escribe con el pulgar en la pantalla.

La poesía en redes no reemplaza a la tradicional, la complementa.

Ambas conviven, se critican y se enriquecen mutuamente.

La poesía sobrevivió a la oralidad, al libro impreso y al cine. Seguramente sobrevivirá también al mundo digital.

Porque mientras exista un ser humano que necesite nombrar sus emociones, mientras alguien busque sentido en medio del caos, mientras una palabra pueda iluminar un instante de oscuridad, la poesía seguirá viva, ya sea en pergaminos o en pantallas.

Kasia Dominik



España

De tu mano

Hace unos días soñé que nos íbamos de viaje. Conducía yo.

Curiosamente, no era el último coche que tuviste, ese que usabas ya pasados los ochenta, ni el pequeño todoterreno con el que estrené mi carné provisional cuando fui a recogerte al Infanta después de aquella vez que estuviste ingresado.

No. Esta vez era el Renault Nueve, aquel coche gris metalizado que guardo en mi memoria como un símbolo de nuestras primeras rutas compartidas, el mismo con el que empezaste a darme clases de conducir frente a la vieja fábrica de Elche, justo cuando acababa de cumplir los dieciocho.

En el sueño nos íbamos al río, como solíamos hacer cuando yo era niña.

Era muy temprano, aún no había amanecido del todo, y la carretera estaba silenciosa, envuelta en esa luz tenue que anuncia un día limpio.

Me vi al volante, y en el asiento trasero, dormida nada más arrancar, estaba Luna.

Esa escena me conmovió, porque durante años fui yo quien se dormía allí, en ese mismo sitio, con el murmullo del motor como nana.

Esta vez, la niña era ella, tu nieta. Tan igual a mí en tantas cosas.

Se quedó dormida de inmediato, igual que yo lo hacía contigo, con esa confianza ciega que solo se tiene en brazos de los que nos aman sin medida.

No fue la única que se durmió al subir al coche. Naràn, nuestro perrito, también se tumbó tranquilo, acurrucado como un pequeño zorro feliz.

Solo quedábamos despiertos tú, mamá y yo (menos mal, porque yo conducía).

Charlábamos suavemente, con esa calma de las primeras horas del día, sonriendo al hablar de Luna. (Se nos hace mayor, papá).

Tú asentías con esa expresión serena tuya, esa sonrisa leve, casi cómplice, que siempre parecía saber más de lo que decías.

Mamá también sonreía, observándome con esa mezcla de orgullo y dulzura que solo

ella sabe expresar.

En el asiento de en medio iba nuestro chico, ese peludo con alma buena que tanto nos dio.

Dormitaba, soñando tal vez con carreras a toda velocidad por la ribera del río.

Nunca le gustó el agua, pero adoraba correr libre, olisquearlo todo, y tumbarse panza arriba para recibir esas caricias en la barriga que tanto le gustaban.

Lo miré por el retrovisor y me llenó de ternura.

Pasamos un día precioso. El sol brillaba, pero sin agobiar.

El agua estaba fresca, limpia, perfecta para un buen baño.

Jugamos a cartas, al dominó, al parchís...

Nos reímos mucho, como en aquellos veranos de antes, cuando el tiempo parecía no tener prisa.

Y, cómo no, no faltaron tus migas.

Esas migas tuyas, inimitables, que sabían a campo, a fuego lento y a hogar.

Con el hambre que nos da un buen chapuzón en plena naturaleza, sabían todavía mejor, si es que eso era posible. Sabían a gloria bendita.

A la vuelta, el volante ya lo llevabas tú.

Yo, feliz, te dejé conducir como antes, como siempre.

Mamá iba a tu lado, mirando el paisaje con esa calma suya que tanto me reconforta.

En la parte de atrás, Luna se durmió otra vez, Naràn se acurrucó a sus pies, y yo, rendida de sol, de agua y de amor, también cerré los ojos...

Y desperté.

Desperté con la sensación de un beso cálido en la mejilla, de esos tuyos que ya no me das.

Tenía una sonrisa en la cara, como si todo hubiese sido real.

Tal vez lo fue, en algún lugar donde los sueños y el alma se encuentran cuando uno duerme con el corazón abierto.

Me sigues haciendo tanta falta, papá.

Y, sin embargo, te siento tan cerca.

Te quiere siempre tu hija Estrella.

El sueño de mi amiga Estrella

Antonio Gómez Espericueta

● ENTREVISTA

CLAUDIA ANDREA COLOMBO

Nació el 5 de junio de 1971 en la ciudad de Cañuelas, Argentina.

Formación académica y cultural:

Egresada de la Universidad Nacional de Avellaneda en 2018 como Gestora Cultural.

Cursó la Diplomatura Académica en Cultura, Territorio y Gestión (2019) en la misma universidad.

Actividad artística:

Se dedica también a la pintura, área en la cual es profesora de pintura decorativa por el conservatorio Grassi.

Fue presidenta del grupo "Cañuelas en el Arte" (2017-2019).

Desde 2014 coordina el café literario "Silencio y voces" junto a un grupo de colegas.

Desde 2021 forma parte de "Espacio para las artes", colectivo cultural que busca visibilizar expresiones artísticas en todas sus formas, especialmente de artistas emergentes.



¿Quién es Claudia Colombo?

Una artista plástica, poeta y gestora cultural.

¿De dónde eres y donde resides actualmente?

Soy y resido en la Ciudad de Cañuelas, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Actualmente ¿Dónde trabajas?

Soy coordinadora de un consultorio médico.

¿Qué estudios tienes?

Profesorado de Arte decorativo Gestión Cultural de la Universidad Nacional de Avellaneda.

¿Por qué empezaste a pintar?

Comencé a pintar casi de casualidad por acompañar a mi hija en sus clases de pintura cuando era una niña.

¿Cómo fueron tus inicios en la pintura?

Ahí me entusiasmé y comencé tomando clases semanales, anotándome en seminarios, cursos online, hasta que me inscribí en el profesorado de Arte Decorativo.

¿Tiene algún pintor que te sirva de referencia?

Me gusta mucho Picasso, mi pasión son las acuarelas admiro mucho a William Turner, en mi país Diego Eguinlian y Goyo Barja.

En tus cuadros ¿Qué temas eliges y porque?

Preferentemente me inspira la naturaleza, lo cotidiano. Lo simple que conmueve y se transforma.

¿Qué técnicas de pintura utilizas?

Mis preferidas son las acuarelas, que utilizo con otros medios (sal gruesa, alcohol, café, etc.), para lograr texturas innovadoras. También me gusta los oleos y las texturas que utilizo en alguna de mis obras.

¿Con que modalidad o estilo te identificas? ¿Y porque?

Me apasiona la acuarela con la cual me identifico profundamente, es un medio que me permite crear fusionando los pigmentos con el agua.

De todos los cuadros que as pintado ¿Tienes un favorito?

Tengo algunos cuadros preferidos, Flores de otoño una acuarela con algunos detalles con vino malbec.

También Mujer chacra, una obra que simboliza la resiliencia femenina, realizada en acuarela y vino malbec.

¿Te han concedido algún premio?

Si obtuve varias menciones especiales en Muestras en Buenos Aires. Y una mención de honor en una muestra de arte en Brasil.

¿Dónde expones tus cuadros?

Actualmente expongo mis obras en varios consultorios médicos de la ciudad de Cañuelas, en bares y pop de mi ciudad.

De todas las exposiciones que has realizado ¿De cuál te sientes más orgullosa?

Todas son importantes, cada una tiene un sentimiento especial, pero si tengo que elegir una es la Exposición "Entre Acuarelas y Grafitos", realizada hace unos años en la casa de Te Bambú en Vicente Casares. Buenos Aires.

Aparte de la pintura ¿Qué otras aficiones tienes?

Soy escritora, escribo poesías, si Dios quiere el próximo año estaré presentando mi 2º poemario y una antología poética " Tapiz de ilusiones" en la que participo con otras escritoras argentinas.

Ademas coordino un Café Literario "Silencio y Voces", desde hace mas de 10 años.

Y soy Gestora Cultural, tengo una pagina virtual donde subimos muestra virtuales de arte y tratamos de difundir sobre todo a artistas emergentes, nuevos talentos y difundimos la galería online.

Actualmente soy Presidente de Rotary Club Cañuelas (ONG) dónde me dedico a realizar voluntariado.

Mis redes sociales

En instagram

@gesti.onart Claudia.colombo.art

En facebook

GestiónArt Espacio para las Artes

Claudia Colombo

En Youtube GestiónArt

¿Cómo te gustaría que te recordasen?

Bueno es una pregunta que invita a pensar, la verdad que ahora que lo pienso, me gustaría que recuerden que pintura es parte de mi esencia, y que a través de ella he intentado transmitir sensaciones, momentos, y emociones. Que el arte es parte de mi vida y ha sido un hermoso cable a tierra, tanto la pintura como la escritura.

Algún consejo para los que empiezan a pintar.

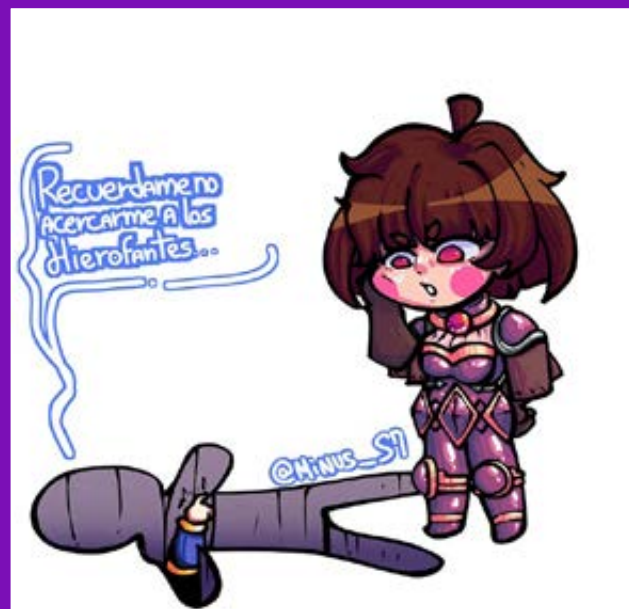
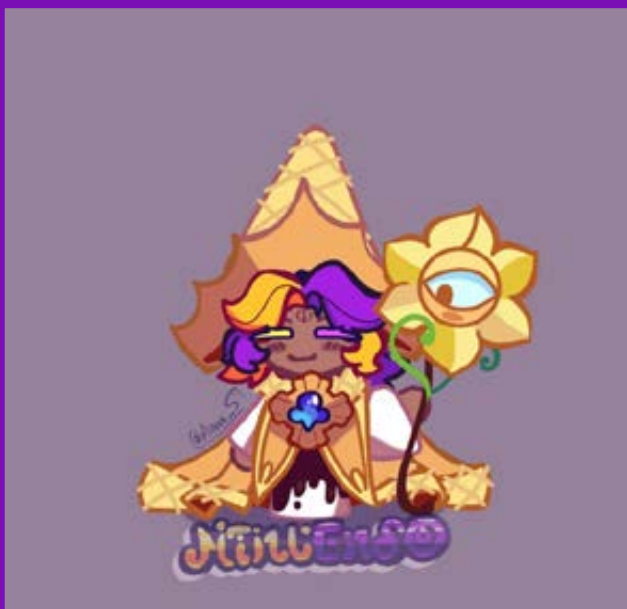
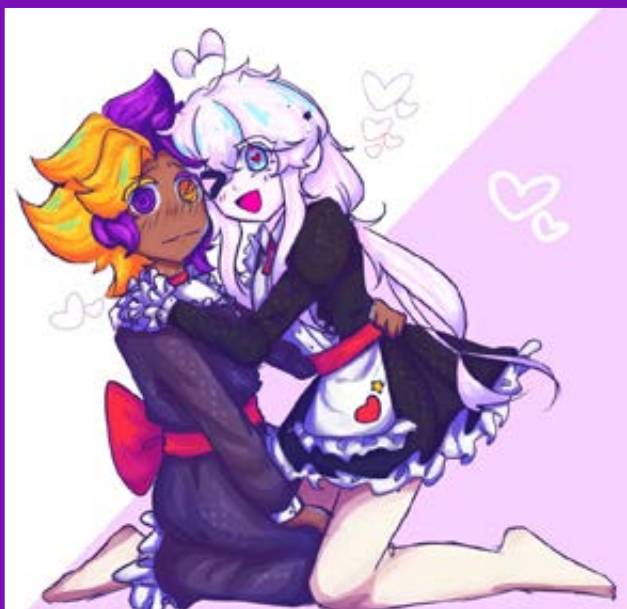
Que se animen a incursionar en el arte de pintar, que se dejen llevar, que se suelten, y que se capaciten hoy hay muchas posibilidades de acceder a herramientas de estudio online, aunque les aconsejo un profesor que les vaya indicando para poder explotar todos sus dones.

Angel Manuel García Álvarez

Los dibujos de Anel Barrera Vásquez



Panamá





Anel Barrera Vásquez

Dinámica 66

Piel de acero



En cada verso, la piel de acero se vuelve poesía:
firme ante la tormenta, pero con el resplandor
humano que late y se siente en lo profundo del
alma.

Alma indómita

Forjada en los fuegos de eras olvidadas,
mi piel es acero, pero guarda lunas silenciosas.

Entre brisas etéreas y luces celestiales,
resiste mi esencia, eterna, entre mortales.

No es fría muralla, sino abrazo secreto,
que guarda las lágrimas y el amor discreto.

Cada cicatriz brilla como estrella en la noche,
cada latido es hechizo que al universo resplandezca.
Sensual es su fuerza, sagrada su resistencia,
un templo del alma que vibra en su presencia.

Quien toca mi fuego siente luz y abismo,
mi piel de acero danza entre éxtasis y lirismo.

Tiempo me atraviesa, pero no me doblega,
mi corazón es torrente que en sombras no se niega.

Firme y delicada, mortal y divina,
mi piel de acero es mi corona y mi mina.

En ella se funden el miedo y el deseo,
el llanto que hiere y la risa que veo.

Soy fortaleza, soy llama, soy misterio entero,
soy piel de acero... pero también te quiero.

Ruby Moreno



Panamá

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Visible y lo invisible

No hay disfrute que tu amor castigue,
no hay castigo sin goce de locura
sarcástica,
piel de acero te crearon,
tinta negra fabricaron,
corazón de piedra diseñaron,
para hacer visible lo invisible e ignorar
lo no querido.

Con piel de acero te cubriste,
trituraron las piedras con dientes de
negros diamantes,
con tu sudor cambiaste la tinta negra
por sangre y al mirar lo visible fabricaste
un corazón latente.

El sarcasmo se doblegó ante la felicidad,
la transformación de sangre filtró y dio
vida a los bosques,
las piedras se apartaron y dieron vida
paso a la vida,
lo invisible se transformó en vida,
y la piel de acero revivió al amor.

Ruth Moreira de Méndez



Ecuador

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Mujer valiente

Siempre he sido fuerte,
desde niña nunca permití,
que nadie me faltara al respeto,
con mí piel de acero.

A pesar de las adversidades,
qué e vívido estos últimos días,
no me he vencido soy mujer valiente,
así cómo se pelea en combate.

Estoy echa de hierro,
cómo el árbol llamado roble,
qué ni las tormentas y huracanes,
la tumban porqué así soy yo fuerte.

Soy mujer de duras batallas,
soy una guerrera con piel de acero,
que siempre ha empuñado,
bien su espada para enfrentar.

Difíciles batallas,
soy fuerte soy valiente,
con piel irrompible,
que brilla cómo un diamante.

Ely Balderas



México

PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Melodía de perlas

En el jardín marchito del amor ido,
donde las rosas deshojan ilusión
alzas el vuelo cual ave
despojada de la prisión de penas.

Sin espinas que hieran tu voz,
solo el susurro de vientos olvidados.
Es tu mirada un faro encendido,
que guía el alma a puerto seguro.

Como río que abre su cauce en la piedra,
sin perder su esencia, te yergues,
vistiendo tu piel de acero,
convirtiendo tus lágrimas en perlas.

Ya no buscas el sol en espejos rotos,
tu luz nace desde adentro
con cada paso, una nueva raíz,
con cada suspiro, una melodía.

Gustavo Ramón Aguilera Palacios



Cuba

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Mujer valerosa

¡Piel! Piel de acero
aquella mujer que enfrenta la vida
y con mucho esmero
siempre encuentra una salida.

¡Mujer! Mujer valerosa
que a pesar de los obstáculos
los supera porque es talentosa
y se mantiene en pináculos.

¡Piel! Piel de acero
aquella dama hermosa
que tiene un corazón sincero
y nunca, nunca es vanidosa.

¡Mujer! Mujer valerosa
aquella linda Anciana
que se ve poderosa
y luce como una guardiana.

Octavio Rodríguez



Panamá

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Mujer inquebrantable

Mujer inquebrantable, de fuego y de cristal,
rostro tallado en cielos, perfume de azahar.
Tus pasos son relámpagos en un vendaval,
hasta el mundo se arrodilla al verte caminar.

Llevas labios de sangre, como rosas en flor,
que tiemblan con furia de un beso inmortal.
Sombrero de misterio y sombra en su color,
que acuna en lo más negro tu luto celestial.

Tu piel es piel, en hierro templado en dolor,
forjada con los rayos de un alma maternal.
No hay filo que atravesase su limpio esplendor,
ni llanto que la arrugue, ni amor que haga mal.

Eres señora, reina de un reino sin rey,
con voz que doblegaría hasta a Lucifer.
Tu risa es un relámpago sobre el laurel,
y tu mirada, un trono sin fecha ni ley.

Elogiada en la noche por su tez lunar,
como luna que asoma tras velo de tul.
Tan bella como un verso recién alzar,
tan libre como el vuelo del águila azul.

Mujer, flor en armadura de ruiseñor,
desafías al tiempo con paso de sol.
Con alma de poema y escudo de amor,
te eriges inmortal, sin pedir perdón.

Fernando Saltos Molina



Ecuador

PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Tacto de acero

Me recubre una piel poderosa,
estructura que desafía el derrumbe.
Floto entre márgenes inciertos,
pero retengo lo que desea escapar.

Me atraviesan memorias calladas,
ecos que jamás pidieron entrada.
Vibro en arquitectura silente,
persisto cuando todo se repliega.

El tiempo intenta deshacer mi trazo,
pero permanezco entero.
Me forjo en brasas ocultas,
en el pulso que rehúsa apagarse.

Soy idea que respira,
tacto que existe sin contacto.
Presencia que desafía la materia,
piel de acero que nunca se disuelve.

Manuel Fernández Donaire



España

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Flor de resiliencia

Mujer piel de acero a prueba de fuego
la vida le ha enseñado a jugar su juego.

A reír, aunque le dé mil razones de dolor
por qué el amor que hay en tu interior
es más fuerte que el mismo destino
que en cada soplo de viento hace camino.

Ese fuego inextinguible que hace brillar
hasta las sombras en la llama de su hogar.

Fuerza que se mueve con la fe del corazón
y hace transcender cada letra de su canción.

Ella es mujer de acero la que hace brillar
ese mundo que cae a sus pies, al caminar.

Porque ella es la flor que deshojada lucha
ante el sol ardiente que su belleza escucha.

Entre las espinas de su fragancia se eleva,
como la flor que renace y de luz se renueva.

Casi Medina Madueño



España

PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Me revestí de acero

Caminando por la vida...madura la piel,
el miedo no la madura, es la valentía
sabiendo que el mar ruga con osadía
y el tiempo vuela como frágil papel.

Cuando la sombra se tornó oscura.
mi piel se forjó como fuerte acero,
el corazón como amigo sincero
le exigió a mi piel la compostura.

Brotó una chispa de luz tenue y segura
y afronté los retos con naturaleza
como guerrero blindado de fortaleza
con valor y nobleza de un alma pura.

Cada tempestad provocó heridas,
haciendo de mi piel coraza de acero
sin dejar de brillar como un lucero
con el alma sólida en idas y venidas.

Me revestí de acero para vivir en calma,
llevo el corazón henchido de ternura,
el alma como volcán de amor en fuego,
debajo de mi metálica armadura.

Lucy Lobo Gualdrón



Colombia

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Nube de esperanza

Piel de acero,
te envuelves en nube de esperanza,
con la fuerza de tu lucero
andas en paz y templanza.

Llevas la luz de la ilusión,
navegas en la adversidad,
con ánimo, alegría y corazón,
en ti crecen razón y verdad.

Eres mujer luchadora,
proteges a los que quieres,
con tu alma encantadora
eres ejemplo de las mujeres.

Has salido de tu tierra
dejando un trocito de tu vida,
pero tu amor y coraje encierra
protección sincera y sin medida.

Vicente Martínez Ruiz



España

PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Bajo la armadura de tu abrazo

Tu piel de acero,
firme muralla contra el mundo,
esconde un jardín secreto
donde florecen los suspiros.

Tus manos, relámpagos suaves,
dibujan constelaciones en mi espalda,
y en cada roce se forjan universos
donde solo cabemos tú y yo.

Eres la fortaleza que resguarda mi ternura,
el escudo que desvía las sombras,
pero bajo la armadura,
arde la fragua de tu deseo,
un fuego indomable
que derrite mis miedos
y me devuelve la fe en el milagro.

En tus labios de hierro dulce
encuentro el refugio,
la promesa de inviernos tibios
y veranos infinitos.
No temo la tempestad
sí me envuelves en tu abrazo,
piel de acero,
corazón de llama.

Amado García Delgado



Cuba

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Corazón de acero y luz

Corazón de acero que late en llamas,
como un faro que no teme al gris del mar;
tu fuerza es tejido de luna y ventanas,
puente de cristal que aprende a no quebrar.

Llevas en la piel mapas de mil inviernos,
y en la mirada brota un jardín de sol;
eres hierro que canta en acordes tiernos,
una espada que abraza en vez de herir al amor.

Brilla tu alma como lámpara antigua,
pintando de auroras el camino incierto;
tu voz es río, es brisa y es caricia,
y en tu pecho guarda estrellas de abierto puerto.

Zoraida González



Venezuela

PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Mujer de acero

Te han hecho fuerte
las batallas que desde niña
has tenido que librar.

Aprendiste que los monstruos
no habitan bajo la cama
y que de nada vale llorar.

Pero, hoy, has crecido
y empuñando la espada,
te has vestido de guerrera
para libre poder volar.

El viento fresco
ha secado los miedos
y a nadie rindes explicaciones,
nadie te puede frenar.

Eres mujer, guerrera noble
hecha de acero y fuego en la piel,
eres ángel justiciero
y sólo a tu sentir eres fiel.

Nelson Aguinaga



Ecuador

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Piel de acero

Vibra el corazón y en el pecho se confunde
cuando surge la crisis y exige deslinde.
Levanta la armadura, un eco metálico,
forjada en la fragua del propio pánico.

No es coraza que aíse ni yelmo que ciega,
es luz que se esconde y al dolor doblega;
un manto de plata que no oculta el latido,
solo lo protege, lo hace más encendido.

Piel de acero que abraza la carne,
un corazón de cristal en su interior arde.
Una fortaleza que llora si debe,
mientras los vientos helados la nieve.

Aguanta tormentas, resiste el dolor.
Soporta sin doblegar ante el pavor.
No se quiebra la fibra, no se rinde el valor,
la piel de acero es el escudo del amor.

Ysmael Oropeza Legón



Venezuela

PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Segura en el sendero

Hoy avanzo muy Segura en el Sendero
que se tiende ante mis pasos, generoso
con el alma decidida y Piel de Acero,
va mi esencia, como roble poderoso.

Se que muchos vacilaron mi progreso
hoy de honores, vanaglorian mi madero
mi alma frágil, se estimula sin regreso
y camino decidida, cual viajero.

No son altos los peldaños que paseo
no llamo ruinas, al escombros encontrado,
son desechos del recuerdo que poseo,
a la sombra del trayecto caminado.

Hoy mi pluma tiene un trazo cauteloso,
se pasea entre las páginas que quiero
no digo hilada, al tejido luminoso
que trenza versos con gusto y con esmero.

Como gaviotas se elevan en el vuelo,
mi fe crece, cual espíritu guerrero
persistente con mis pasos me revelo,
¡A zancadas, como fiera y piel de acero!

Arely Chávez Rodríguez



Cuba

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Coraza de fuerza

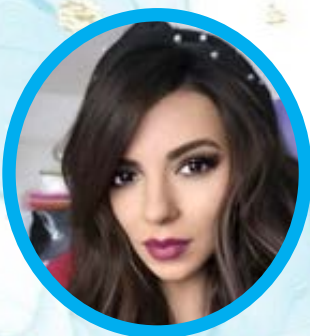
Mi piel es acero, forjada en fuego,
resistente a la adversidad y el dolor.
Una coraza que protege mi corazón,
y me permite enfrentar la tempestad con valor.

La lluvia cae sobre mí, pero no me dobla,
el viento me azota, pero no me quiebra.
Mi piel de acero brilla con la luz del sol,
y refleja la fortaleza que hay en mi interior.

En medio de la tormenta, me mantengo firme,
mi corazón late con pasión y con fuego.
La adversidad no me vence, no me rinde,
mi piel de acero me hace fuerte y me sostiene.

Con cada golpe, me hago más fuerte,
mi coraza se endurece, pero no se quiebra.
Mi piel de acero es mi escudo y mi defensa,
me protege y me permite vivir con intensidad.

Lydia Preciado Lemus



México

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Eres fuerte

Cómo coraza rígida impenetrable,
que protege el honor del alma
generando paz y calma
haciendo una actitud confiable.

Así llevas tu vida en tono agradable,
rechazando de ti toda impureza
cubriendo tu fidelidad y belleza
de aquel que contigo no es sincero
solo tu fuerte piel de acero
te da la seguridad y grandeza.

La custodia que pones a tu ser,
es producto de golpes del pasado
las cicatrices te han impermeabilizado
fuerte eres al levantarte mujer.

De tu interior sale el saber
y el discernimiento que evocas
tu credibilidad nadie toca
solo tú te das la protección
las fuerzas que salen de tu corazón
te las da el pasado de un alma rota.

Jesús Manuel Manjarrez Núñez



Colombia

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

**REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA**

Alma forjada a fuego

Forjada a fuego de tanta violencia,
con la piel dura de tanto ser golpeada,
lastimada en las fibras más íntimas
pero resistiendo como una muralla.

Las cicatrices como marcas de honor,
y de tantas lágrimas ya ver todo borroso
pero con el corazón duro de tanto dolor
y la fortaleza por dentro sin miedo.

Ya no importa que tanto me lastimen
cada vez estoy más fuerte y más decidida,
la resistencia como escudo en la vida,
y las ganas de volver a vivir libre.

Hoy puedo decir que tengo piel de acero,
ya no me agujerean el alma los insultos
tan solo espero ver de nuevo el verde
y que mi alma renazca desde el centro.

Luz María Schembori



Paraguay

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Brillo en el desierto

Piel de acero, forjada en la tormenta,
no de metal frío, sino de resiliencia.
Es armadura que el alma cimenta,
un mapa de cicatrices y paciencia.

No es dureza que rechaza el tacto,
es un escudo forjado en la verdad.
Como un árbol que soporta el impacto,
de vientos que amenazan su estabilidad.

Es como el río que labra la piedra,
con persistencia, sin prisa, sin queja.
Una coraza que la vida le ofrenda,
que del fuego de las penas la proteja.

No es que no sienta, es que aprendió a sentir,
con la calma del mar que no se quiebra.
Piel de acero para poder vivir,
en un mundo que a veces descalabra.

Es el brillo del sol en el desierto,
la fuerza que emerge en la adversidad.
Un eco de batallas que es cierto,
y la bandera de su propia libertad.

Emiro David Sánchez Osten



Colombia

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Escudo de acero

En los avatares de la vida,
gracias al universo
a la guía amorosa de Antonino y Esperanza.

Mi piel es un escudo de acero,
que protege mi corazón guerrero
de los golpes y las heridas,
que dejan marcas en el alma.

Soy una guerrera con piel de acero,
que enfrenta los desafíos con valor,
mi corazón late con fuerza y pasión,
y mi espíritu no se rinde jamás.

La adversidad es un fuego que me prueba,
pero mi piel de acero no se derrite,
sino que se fortalece con cada prueba,
y me hace más fuerte y más valiente.

Soy una guerrera con piel de acero
que enfrenta la vida con coraje y honor,
mi corazón late con orgullo y pasión,
y mi espíritu nunca se rinde.

Mayte Vázquez Maldonado



México

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Las fotos de Víctor M. Delgado



España

blog- <https://pindio-pindio.blogspot.com>



Amuesa (Cabrales)



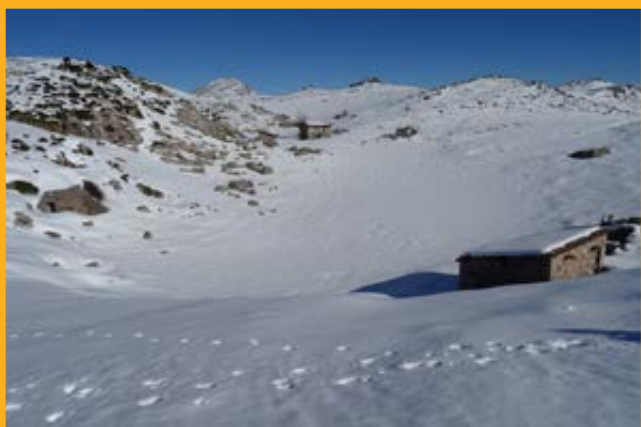
Arcenoriu (Ponga)



Braniecha (Aller)



Braña de Sousas (Somiedo)



Braña Jorá (Sierra del Cuera)



Ceyón (Lena)



Chamaraxil (Teverga)



Corros (Cangas del Narcea)



El Camisu Cimeru y Los Fontanes(Lena-Quiros)



El Derrabáu (Amieva)



El Mayéu Valseco (Lena)



La Laguna de Arbas (Cangas del Narcea)



Lagunas de Fasqueo (Degaña-Palacios del Sil)



Los Urrieles (Picos de Europa)

Victor Manuel Delgado Fernandez

1º Aniversario de la Revista PLE Poemas y Letras Eternas



Celebramos la riqueza de PLE – Poemas y Letras Eternas, recordando las dinámicas, los poemas compartidos y la comunidad de voces que dan vida a la página.

Me gusta celebrar

Me gusta celebrar con la poesía Singela
Y cómo escriben otros poetas.
Por ser tan hermosa y tan hermosa
Los poemas publicados aquí los voy a leer

Cuando me llega una invitación para el evento
estoy empezando a tirar palabras al viento
para que se los devuelva con alegría
al recibirlos para hacer un nuevo poema.

Dinámica y Frases Premios de Poesía está celebrando
aniversario de la revista PLE
fiesta para los participantes, es la emoción
vamos todos a hacer una comunión.

Hay alegría y mucho amor en la creación
con lazos de unión contrastantes
en el desfile de poetas y salón brillo
y proclamando exámenes para proclamar.

Quiero felicitarte cordialmente
esta revista cultural es tan hermosa
muchos años más por venir
cada éxito pintado con acuarela.

Barbara Mercés

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

PLE



Portugal



Un verso para festejar

La Revista PLE es más valiosa,
que cualquier piedra preciosa...
¡Ella es un arco iris en la nube,
la justicia y la belleza de cada lector!
Entre sus páginas
la voz de miles de poetas
tatuada está con amor.

Para festejar su aniversario estoy escribiendo...
¡La poesía florece, sus poemas y letras se hacen eternas!
Su creadora Ruby Moreno me está sonriendo,
y entre páginas, un jardín de versos y amistad
ambas vamos tejiendo.

Un verso para festejar y una copa para brindar...
¡El aniversario acaba de empezar!
Vamos todos a cantar y bailar,
a lo grande, su aniversario vamos a conmemorar.

Elda Arely González Morales

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Cuba

PLE

Eres digna, llena de hermandad y arte en la inspiración

Revista PLE.

Eres Digna, de una libertad,
hermandad, respeto, crecimiento
y mucha creatividad
en la inspiración.

Y en el arte, de las letras.
Creando música. Al alma,
en la interpretación,
de poemas, poesías, antologías
Y escritos, que suman más huellas
en las vivencias.
De cada ser.

Con una suave pluma, un tintero
y una hoja de papel.
Vistes los destellos, de la luz
del sol y el embrujo, de la luna

Se cumple, está majestuosa fecha,
de aniversario
en que cumples 1 año.
creciendo junto a tus miembros.
Poetas y Poetizas.

En un bello arte, con coloridas
creaciones literarias.
Dónde la inspiración, nos invita
a compartirlas, entre hermanos,
Porque somos una familia.

Danzando. Con la memoria
y la inspiración.

Las estaciones, nos acompañan
abrazando día a día,
Amistad, momentos compartidos,
de diálogo, creación de escritos,
Viajes por la fantasía, realidad
y por la historia.

Naciste en una cuna, llena de libertad.
Dónde las expresiones, que se crean
visten de gala.
Junto a la pluma, al tintero
y a una hoja, de papel.

Que le da, siempre la bienvenida.
Muy emotiva, alegre y grandiosa.
A escritores, con sus versos,
rimas, prosas,
de poemas y poesías.

Eddy Martín Medina Mogollon

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Perú

PLE

Yo te condecoro

Al cumplir tu primer año de creación
queremos todos, poetas y escritores
festejarte, con mucha satisfacción
cómo Poemas y Letras Eternas, te rendimos honores.

Siendo tú, quien abrió, ventanas y puertas
para todos aquellos, que sus mentes dejaron volar
expresando en letras el amor y pasión, como poetas
dejando huellas en pergamino, que nadie pueda borrar.

Será tu brillo, como luz incesante
con la presentación de tantos escritos
siendo obras, plasmada tan elegante
deleitando al lector, con sentimientos infinitos.

Eres un sueño hermoso, hecho realidad
para tus creadores un gran tesoro
transcendiste nuestras letras, dando libertad
por todo eso hoy, YO TE CONDECORO.

Angela Rivero

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Venezuela

PLE

Un año de vida, un año de sueños

Un año de vida, un año de sueños, PLE...
Palabras que vuelan, de versos que riman,
de letras que surcan los pensamientos
más profundos de nuestro ser, de poemas que cantan,
en la Revista Internacional Poemas y Letras Eternas.

Con cada edición, un mundo de emociones,
de historias que se cuentan solas a través de las letras,
de vidas y sus vivencias, de amor, de pasión, de dolor,
de alegría, en cada línea, en cada verso, en cada palabra.

Los poetas y escritores, que han contribuido,
con su arte y su pasión, a esta revista
que hace de cada letra un río de pasión y de sabor,
que han tejido un tapiz, de belleza y de verdad,
que nos hace reflexionar, que nos hace soñar.

Revista Internacional Poemas y Letras Eternas,
eres un faro de luz, en el mundo de las letras,
un espacio donde la creatividad, fluye sin límites,
donde la poesía y la literatura se encuentran y se fusionan.

César Lenin Velásquez Farfán

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Ecuador

PLE



Aires de otoño



España



Siempre es un desafío versar sobre la estación maldita de los poetas, la que desnuda el alma y expone los sentimientos al inicio del ocaso de la vida y de los sueños. Otoño de lluvia triste en los ojos y terrosos colores de muerte en cálidos ocre de todos los tonos. Y con el adiós de una madre, otoños de ausencia y añoranza sin retorno. En este poema, el otoño es cuando poeta, hijo y hermano se funden en uno para gritar «de extraño» a quien ya se ha ido. Y entre versos y recuerdos en permanente diálogo, caen vencidas las hojas como caeremos nosotros. Sobrevivirán nuestros genes, pero lo harán en otros. Y en un otoño emocional donde las heridas ya no curan y renacerán las hojas caídas, pero no serán las mismas.

«Cuando la poesía se transforma en terapia nos muestra su lado más gentil y más hermoso. Es esta la magia de Guillem Lanuza; prosa poética que nos permite renacer».

LUIS FOLGADO DE TORRES, psicólogo y escritor



EDITORIAL ADARVE
COLECCIÓN
VERSO Y COLOR
www.editorial-adarve.com



Francisco José Guillem Lanuza
Alzira, 1957.

Deportista y aficionado a la literatura y la poesía desde siempre, es licenciado en Medicina, alférez de Sanidad Militar y pediatra. Ha ejercido su labor médica y docente en centros hospitalarios de Valencia, Alicante, Burgos, Soria, Cáceres y Alcalá de Henares, destacando los once años como jefe de servicio de Pediatría en el Hospital Ciudad de Coria. Además, ha escrito y expuesto más de un centenar de artículos y estudios en congresos y revistas de Pediatría, Infectología y Alergia. Entre sus publicaciones literarias: *Decir adiós es recordar estelas en el mar*, *Hablando contigo y a solas*, *Navega...*, *Confidencias*, *La bestia y yo*, *Y después...* o *La niña pelirroja*. También ha colaborado en *La voz inefable: Escritos del mundo*.

Siempre es un desafío versar sobre la estación maldita de los poetas, la que desnuda el alma y expone los sentimientos al inicio del ocaso de la vida y de los sueños.

Otoño de lluvia triste en los ojos y terrosos colores de muerte en cálidos ocre de todos los tonos. Y con el adiós de una madre, otoños de ausencia y añoranza sin retorno.

En este poema otoño es cuando poeta, hijo y hermano se funden en uno para gritar te extraño a quien ya se ha ido.

Y entre versos y recuerdos en permanente diálogo, caen vencidas las hojas como caeremos nosotros.

Sobrevivirán nuestros genes pero lo harán en otros. Y en un otoño emocional donde las heridas ya no curan, renacerán las hojas caídas pero no serán las mismas.

Editorial Adarve en su **Colección Verso y Color**, en junio del 2025.

Francisco José Guillem Lanuza

TAMBIÉN DE FRANCISCO JOSÉ GUILLEM LANUZA



NAVEGA...

«La depresión es una enfermedad, no un estigma ni menos aún una condena».

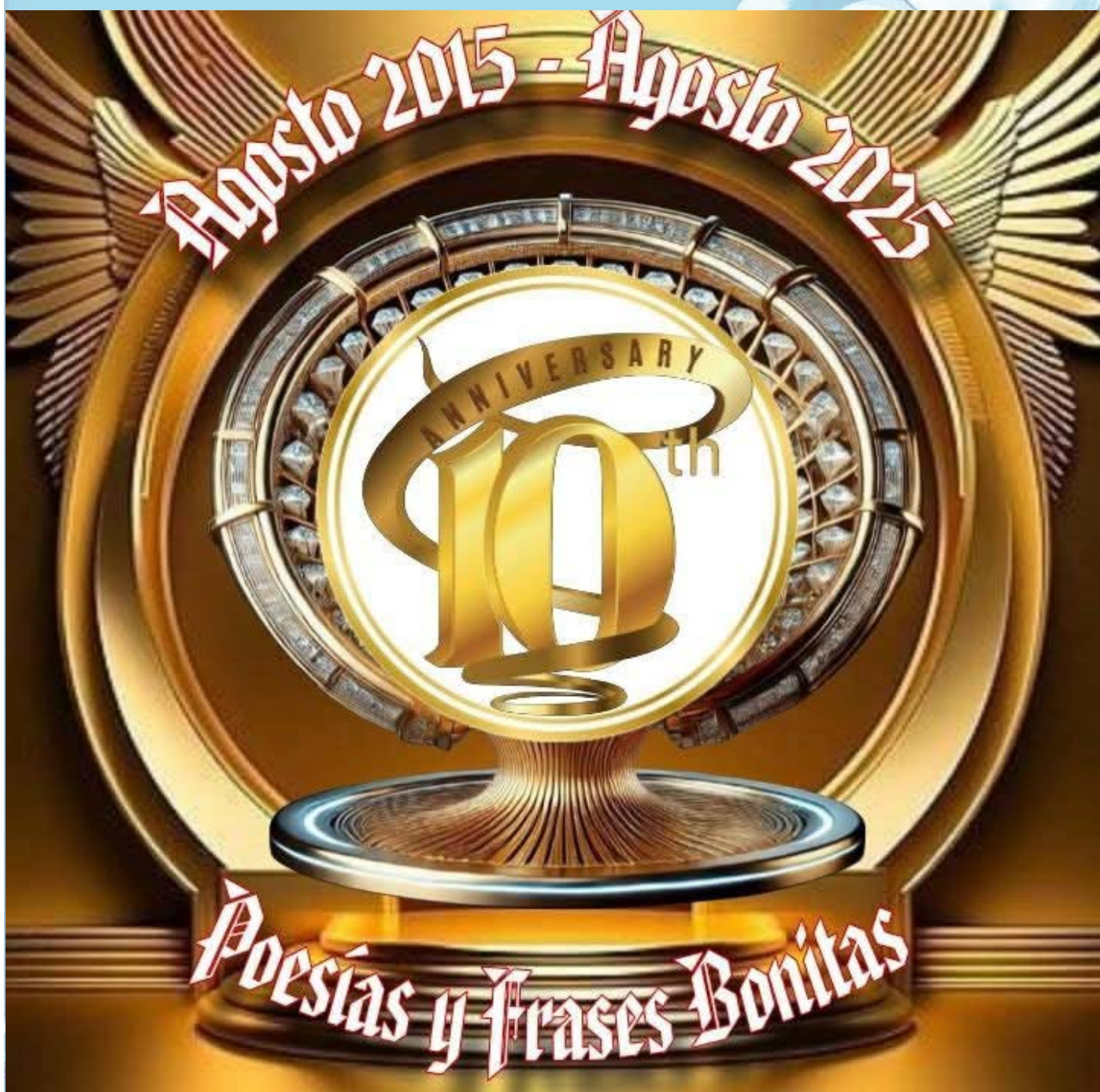


LA BESTIA Y YO

«Como la serpiente Uróboro, la depresión se alimenta de nosotros mismos si no sabemos afrontarla».

CAUDAL
GRUPO EDITORIAL

Décimo Aniversario de Poesías y Frases Bonitas



El poder de la palabra que une fronteras.
Las palabras viajan sin pasaporte y llegan al corazón de todos uniendo lo que los mapas dividen.

Poesía, camino que une continentes

La poesía ha sido un puente de luz,
un hilo invisible que, en estos diez años,
ha bordado amistades entre orillas distantes.

Cada verso fue semilla lanzada al viento,
y el viento supo llevarla
hasta tierras que jamás imaginamos pisar.

He aprendido que la palabra escrita
es como un cauce secreto que encuentra caminos,
que cruza mares y montañas
para despertar emociones en otra voz.

Cruzar fronteras es entrar en la casa del otro
sin abrir la puerta,
es sentirnos parte de una misma historia,
aunque los mapas digan lo contrario.

La poesía nos ha unido
en un eco compartido,
en una voz que viaja
y se multiplica en corazones abiertos.

La poesía abre alas como un sol naciente,
ilumina rostros que nunca se vieron,
y en su vuelo tierno, claro y persistente,
nos recuerda siempre que juntos crecieron.

Hoy celebramos ese poder inmenso:
el de la poesía que no conoce distancias,
que nos regala compañía
y nos recuerda que, aun en la lejanía,
nunca estamos solos.

Ruby Moreno



Panamá



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA

Versos que tejen corazones

Versos magistrales salido del alma,
pergamino noble donde se escribe
la historia de la Poesías y Frases
Bonitas que entrelazan sentimientos
rompiendo fronteras, el amor tren
causal de unión y amistad que van
dejando las letras senderos de poder
en un laberinto de pasiones.

Hoy las letras con su algarabía festejan
la enciclopedia donde quedan grabadas
poesías que viajan junto al tiempo con
añoranzas, leyendo y reviviendo la
escala de éxitos del ayer y el presente
de cada verso que el maestro plasmó,
dejando al descubierto el color con
que pintó el alma trovadora.

Felicidades y que suenen los tambores,
hoy estamos de fiesta, las letras vuelan
trayendo nuevas a nuestros ojos, la
poesía y frases bonitas une fronteras
donde solo el nardo florece y el sentimiento
se pinta de un verdor de primavera,
gracias por permitir dejar grabado la
pasión, el don y el amor de cada poeta.

Ruth Moreira de Méndez

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA



Ecuador



Amistad sincera

El poder de la palabra
que une fronteras,
es más fuerte el arte que podemos,
sentir la fuerza que nos une,
en hermandad a los pueblos,
países y ciudades,
es la fe y el sentir de los corazones,
la amistad sincera es la que nos une,
nos llena de magia y alegría,
somos las fuentes vivas,
con nuestras palabras,
qué une fronteras
sin importar razones,
ni razas ni sociedades,
somos una sola hermandad.

palomas mensajeras,
así somos los poetas,
qué damos vida a nuestras letras,
viva la paz, la hermandad,
y la amistad.

Felicitaciones a nuestro grupo,
de Poesías y Frases Bonitas,
de Ruby Moreno felices,
10 años escribiendo poesía,
para los que les gusta la alegría,
qué viva la amistad sincera,
que rompe fronteras,
y alegra los corazones,
con su poesía,
ya sea en rima,
o en verso o acróstico,
es lo que amamos,
y llevamos dentro de nuestras vidas,
son la luna viajera,
qué van por todo el mundo,
llevando las letras cómo

Ely Balderas



México



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA

Poesías y Frases Bonitas

Poesías y Frases Bonitas
orgullo de los poetas,
esta nuestra casa Literaria,
somos ya una gran familia
inspirados en este
aniversario
seguimos escribiendo con amor.

Y si me preguntan mi opinión:

Feliz de pertenecer a este grupo
Rubi Moreno,
administración, poetas y poetizas
sinceras Felicitaciones,
escritores y lectores
si, todos a celebrar con alegría.

Brindemos todos,
orgullosos de llevar lo positivo en
nuestras letras
ignorando el odio,
transmitiendo Paz,
amor, empatía
salud, chin chin, ¡feliz aniversario!

Niurbis Zaldivar Pérez



Cuba



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA

Celebración en poesías

Que hermosos años han
transcurrido, tiempos de poesías
tiempos con el arte del alma
en cada tinta que da vida.

Hermosa poesía y frases bonitas
un título único que hoy todos
celebramos por su bello
aniversario, diez años de epístolas
del corazón de todos los escritores
y poetas...

La voz de todos con el poder de la
palabra que unen fronteras,
sin medida en unión en una sola
celebración, un grito de felicidad
a todos los que lo integramos, con
muchas bendición y éxitos con mucho amor.

Que cumplan más años y que sea
grande como el corazón de nuestra
querida poeta Ruby Moreno, felicidades
a todos, sigamos celebrando con
algarabía y felicidad.

Yuly Gómez Vilchéz

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA



Perú



El eco de la poesía

Se escucha el eco de la poesía en el mundo,
cual trinar melodioso a los pueblos llega,
como fragancia su esencia riega
y cruza fronteras, cual caudal profundo.

Diez años de celebración que afloran,
donde la palabra es puente entre naciones,
en qué la poesía trasciende a los corazones,
sin límites, ni muros que ignoran.

La poesía es un hilo de seda que teje,
trenzando linderos con aguja de pluma,
en poderosas manos donde el sentir perfuma,
la unidad global que la hermandad protege.

El poder de la palabra une fronteras,
evoca a los pueblos solidaridad y apego,
hacia una tregua de igualdad y sosiego,
cual río de palabras que navegan sin barreras.

Arely Chávez Rodríguez

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA



Cuba



Por tí

Por tu nuevo aniversario,
florece el alma y el verso,
diez años en el libro
donde el lazo es inmenso.

En letras y amistad,
puentes toman figura,
palabras que son barcos,
que cruzan la espesura.

En "Poesías y Frases",
se siente la emoción,
la voz que brinda un canto,
un puente y canción.

El poder de la escritura
rompe toda frontera,
es puente que en el alma
entrelaza la esfera.

Dime, poeta querido,
¿Qué es la palabra y el viento?
Es abrazo sin medida,
es eterno sentimiento.

En este nuestro espacio,
tu voz se vuelve aurora,
celebramos la unión,
que a la amistad decora.

Azael Díaz Hernández

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA



Cuba



Embajada poética de la paz

La voz de la poesía, un río que en imaginar navega,
que fluye entre corazones, sin distancias ni barreras
un puente que enlaza almas y pensamientos,
donde la amistad y la inspiración florecen en palabras.

El versar un ave que vuela sin fronteras,
llevando el espíritu de la humanidad a lugares lejanos
un lenguaje universal, que habla directo al corazón,
donde la comprensión y el amor se abrazan como hermanos.

En el jardín de la poesía, las flores de la cultura brotan,
y el perfume de la creatividad se esparce por la conciencia
la palabra, un hilo que teje la verdad de la humanidad,
donde cada voz es una realidad que nos une en existencia.

La poesía, un fuego que arde sin fronteras,
iluminado el camino de la comprensión y la empatía.
un poder que trasciende distancias y hace posible,
que la amistad y la inspiración florezcan en cuantía.

Poesías y Frases Bonitas, embajada poética de la paz,
con poemas sublimes que nos unen sin condición,
un lenguaje que habla directo al alma, y en la poesía...
Hermanarnos en la paz que hermosa bendición.

Anangeel Terán Barcos

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA



Venezuela



Poesías y frases bonitas

10º aniversario

Poesías y frases Bonitas
se encuentra de aniversario,
diez años de labor
con poemas a diario,
una familia que vibra
cruzando fronteras
y alzando la voz del poeta
con declamaciones viajeras,
bella representación tiene
con las grandes amistades
que su administración conforma,
con eventos que te invitan
a usar tus creatividades,
muchas felicidades amigos
que vengan muchos años más,
sigan con esta bella labor
con bombos y platillos
anunciamos la celebración
lleno de letras y mucho amor,
porque a través de la poesía
las distancias se hacen cortas
haciendo puentes en cada corazón,
que viva estos 10 años y que tengamos
mucho inspiración para enlazar culturas
y ser fuente de cada poema en creación.

Rodolfo Santoya



México



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

**REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA**

Seamos hermanos de la palabra

Seamos hermanos de la palabra
llevemos poesía y esperanza,
paz, amor y prosperidad
a todos los lugares del mundo
en hermandad y alegría.

El poder de la palabra
nos une más allá de las fronteras,
más allá de las ideologías,
el idioma o las banderas
seamos embajadores de la paz
hermanos en contra de la guerra
mensajeros de la palabra
y poetas soñadores.

Seamos hermanos de la palabra
más allá de los tiempos
celebrems juntos este día
con alegría y esmero.

Robert Allen Goodrich Valderrama



Panamá



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA

Jardín de letras

Diez años de Letras, un viaje sin par,
Donde la amistad florece en cada lugar,
Palabras que abrazan como un cálido sol,
Tejiendo historias llenas de amor.

Frases que vuelan, cruzando el mar,
uUnidos en versos, sin titubear,
el poder de la palabra, un puente sin fin,
rompiendo barreras, dejando huellas en el confín.

En cada estrofa, un susurro sincero,
celebrando lo hermoso y bello del sendero,
diez años de poesía, de sueños compartidos,
en este jardín de letras, siempre unidos.

Así seguimos, con el alma en papel,
escribiendo un futuro con sabor a miel,
por más años juntos, en esta conexión,
donde la poesía es nuestra canción.

Diez años de letras y amistad,
hagamos un brindis, con lealtad,
con Ruby Moreno, fundadora
y sus dinámicas que enamoran.

Amparo Álvarez Barbosa

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA



Colombia



Las palabras

Las palabras son luces de diamantes,
unen fronteras, cultura y amistad como puentes,
tesoros de grandeza y belleza,
con letras de hermosa nobleza.

Valiosa existencia de historia,
alberga mi recóndita historia,
sueños de mágicas poesías,
colmadas de sublimes fantasías.

Fiesta décimo Aniversario con alegría,
felicitación con veneración cantaría,
al grupo de Ruby y su administración,
fiel deseo de aplausos y mi más ferviente pasión.

Vuelo de poetas con sentimiento,
escritos bellos aportan los poetas en el pensamiento,
suspiros de afecto con aromas de flores,
despertares de amaneceres en colores.

No diré que la tinta de mi pluma de plata,
te escribe cuentos en todos los idiomas al son de saetas,
suenan tambores en toda la tierra,
dulce melodía con júbilo que a la Paz se aferra.

Isa Hernández

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA



España



Con ecos y copas

En este día de aniversario y celebración
de los diez años de letras, poesía y amistad
hemos creado semillas, de sol con corazón,
floreciendo entre las naciones, fraternidad.

Así las palabras, son puentes que nos abrazan
que nos llevan a viajar en su aventura verbal
abren caminos de paz en la cultura que rondan
hacia ese umbral de esperanza y fuerza vital.

Es el poder de las palabras, que hacen canto
disipando las sombras con el entendimiento
en danza de lenguas, que con amor y encanto.
¡Tejemos juntos, con hilos de luz voz y talento!

En este día con letras y burbujas poéticas
de todas formas y colores, sin límites ni fronteras.
Celebramos sus diez años de letras magnéticas
con ecos y copas, en alianza a todas las banderas.

Casi Medina Madueño

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA



España



Tránsito de voces

La palabra entrelaza lenguas distantes
con hilo de voz y pulso de designio.
Un trazo, un sendero suspendido,
un acento, vibración vital que despierta orígenes.

Versos brotan del magma del silencio
y en su ascenso se vuelven brújulas de encuentro.
No hay distancia que resista al verbo sembrado
en la tierra nutrida del reconocimiento.

El vocablo, vestido de alquimia,
convierte el abismo en abrazo.
Su eco no pide permiso:
irrumpe, moldea, perdura.

Es creación, puente invisible
que tiende el verbo sobre el vacío,
y en su travesía une mundos
que no creían tener un lazo.

Hoy, en este festín de tinta y vínculo,
diez ciclos de letras nos reúnen sin frontera,
y el verbo, fiel testigo de esta travesía,
se alza como estandarte de conexión sin rostro.

Manuel Fernández Donaire

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



España





Los cuadros de María del Carmen Lamp



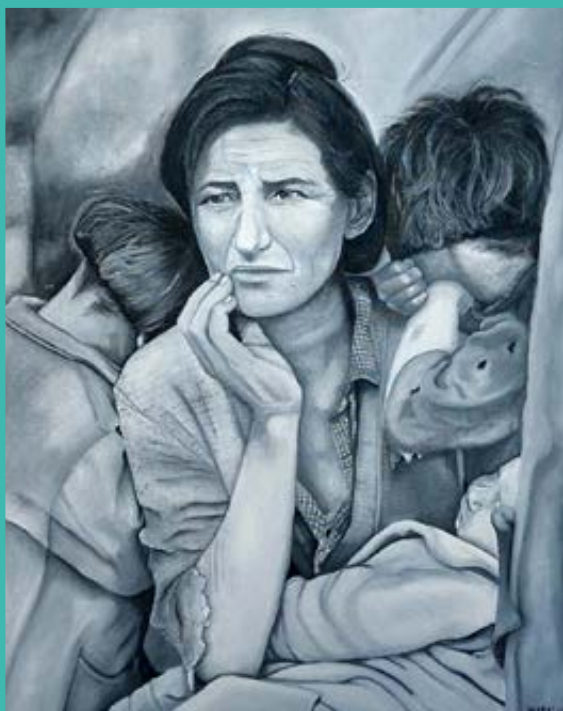
Argentina



El cerro de los Siete Colores



El violinista



Futuro incierto



Niña hiladora



Simba



Torino



Melodía en sepia



Margaritas



Tambai



All fool version cuadro Joaquin Sorolla
María del Carmen Lamy

Federación Mundial de las Artes, la Literatura, la Paz y la Cultura. FEMALPC.



Equipo Global



Destacados Agosto 2025

Presenta



La voz de lo efímero

Hay instantes que se despliegan como alas de luz, suspendidos en el tiempo, susurrando secretos que solo el corazón reconoce. Una sombra que se desliza sobre el rostro, un rayo de sol que dibuja memorias en la piel, el temblor de una hoja que cae en silencio... todo habla sin necesidad de voz. La cámara es un puente que captura la danza invisible de la vida, los suspiros que flotan entre los gestos, la melodía que se esconde en la mirada de un desconocido.

Cada instante es un faro que ilumina lo invisible, un murmullo que atraviesa la piel y despierta emociones dormidas. Los ojos que se encuentran, la risa que explota como un destello, el viento que juega con el cabello y el reflejo de la luna sobre el agua, todos cuentan historias que el tiempo no puede borrar. La fotografía convierte lo efímero en eterno, lo pasajero en memoria, y nos recuerda que la vida se teje de pequeños milagros que no necesitan palabras para existir.

Hay instantes que laten en la penumbra de una habitación, en el silencio de una calle vacía, en la calidez de una mirada robada; instantes que llevan consigo la fuerza de lo que no se nombra, la profundidad de lo que se siente, la eternidad de lo que se ama. Cada imagen es un puente entre lo visible y lo invisible, un eco que viaja por el alma y deja huellas imborrables.

Y cuando el último destello se posa en la retina, cuando el susurro del viento parece contar todo lo que no dijimos, comprendemos que los instantes hablan con la intensidad de un universo entero. La luz inmortaliza emociones, la sombra guarda secretos, y cada fotografía nos recuerda que la vida es un poema que se lee con los ojos del corazón. Al mirar, sentimos; al sentir, recordamos; y en ese recuerdo, comprendemos que lo efímero también tiene voz, una voz que grita, que ama, que vive y que nunca muere.

Ruby Moreno

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

PE



Panamá



El arte como lenguaje universal de paz

Nace en la raíz de un canto antiguo,
la voz del pueblo que nunca muere,
la flauta de caña, el tambor de barro,
la danza que une lo que el alma quiere.

Folklore, semilla de pueblos vivos,
puente que enlaza generaciones,
espejo del tiempo, río de memorias,
ilo invisible entre corazones.

Cuando la copla vuela en la plaza,
cuando la mano al tambor se entrega,
la tierra habla en mil lenguajes,
y el alma entera de amor se eleva.

No hay fronteras en la melodía,
ni muros detienen la tradición,
porque el arte en su esencia pura
es paz sembrada en cada canción.

Oh, danza que gira como los astros,
oh, canto que rompe el silencio gris,
eres bandera de la esperanza,
eres la sangre que nos une aquí.

Que el folklore viva en cada niño,
en cada anciano y en cada hogar,
pues el arte, eterno y sin fronteras,
es la palabra de la paz universal.

Gloria Rios Ayzú

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



México



Panamá, cuna viva de nuestra historia

Panamá hermosa ciudad que une personas
mostrando su crisol de razas al sol
es la puerta continental con el canal.

Sus danzas hermosas ancestrales,
su música que inunda el corazón
tejiendo la historia contando el dolor.

Panamá, puente entre dos mundos
con el istmo que cruza orgulloso
es la llave del camino continental.

Luz María de Schembori

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Paraguay



Cicatrices enraizadas en sangre, pero el jazmín florece en la luz

Calla ahora, mi tierra, aunque las noches se alarguen,
¡Guardo tus sueños con el canto de una batalla!
El amanecer escarlata sangra en la vista oriental,
¡El corazón de una madre desgarrado por un cruel decreto tan real!

¡Nuestros ríos ahogados cuando sangraron las fronteras,
cuando los hogares fueron arrasados y las oraciones huyeron!
¡Y sin embargo,
te levantaste entre calles destrozadas, entre las fauces del hambre,
alimentaste a los débiles, desafiando la ley del tirano!

¡Nuestra libertad es una canción! Melodía temblorosa pero fuerte,
¡como el frágil brote que alcanza la primera primavera del sol!
Las tormentas intentaron quebrar tu cuerpo,
pero como madre, ferozmente fiel, ¡cosecha cada herida con fuego!

Verde escudo de nuestra bandera, la promesa al cielo,
una media luna acunando una nueva estrella en lo alto.
¡Descansa ya, corazón verde y blanco,
el alba coronará la lucha interminable!
Por cada cicatriz, un jazmín se alzaré,
¡canto esta nana a mi Patria!

Zara Shaikh



Pakistán



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Tu madre

A ti mi querida madre
ángel del cielo, quien me estás explicando
siempre estas presente en mi corazón
tu ausencia enferma mi alma
Te extraño más y más cada día.

Llevé la figura de mi querida madre en mi vista y corazón
ni por un momento dejé de pensar en ti
al amor que me dio y me crió
tú que me cuidaste toda tu vida
en el corazón de mi infancia y de toda la vida
eras mi ejemplo a seguir, la luz de todos mis días.

Mi querida madre querida
fuiste un luchador en mi vida
amada por tu esposo e hijos
fuiste una madre, una dama y una reina entre mujeres
suave en el corazón, crianza estricta, justa y valiente.

Eras una estrella guía
amor y vida para mi y para todos mis hijos
tan dulce y noble y siempre una buena madre
consejero y amigo, siempre amado
Mi madre mi orgullo su ejemplo a seguir
y un inolvidable de toda mi vida.

Seadeta Bela Juric

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



EE. UU.



La flor que brotó del río

Del vientre azul del Paraná nacida,
con sangre y sol tejieron su alborada,
Asunción, de gran leyenda bendecida,
en cada piedra guarda su bella mirada.

Fue un agosto de voces y maderos,
de fe, de cruz, de manos y promesas,
cuando brotaste entre juncos viajeros,
flor de la patria, joya entre las piezas.

Tus calles cuentan siglos en susurros,
bajo la sombra tibia del lapacho,
y en cada rostro, antiguos dulces murros
que el tiempo besa sin dejar su rastro.

Eres canción de guaraní y Castilla,
mestiza luz que al alma le hace abrigo,
llevas en ti la gracia y la buena semilla
de un pueblo que florece con su trigo.

Tu pueblo es brisa que jamás se cansa,
gente que alza esperanza y melodía,
que vive con coraje y con bonanza
la eterna primavera de su día.

Oh flor del río, Asunción amada,
vestida en cielo y tierra sin desvío,
tu historia es llama viva y consagrada,
la flor que eternamente brota en río.

Fernando Saltos Molina

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Ecuador



La llama de Quito

Quito valiente, rebelde centella,
cruzaste la historia con paso de estrella.
En tus balcones, la aurora despierta,
y el grito primero abre mil puertas.

No fue el acero, ni fue la corona,
fue el alma del pueblo, noble y que entona,
cánticos libres que el viento levanta,
por una América firme y triunfanta.

Tus hijos firmaron en tinta de fuego
el pacto sagrado de un mundo más ciego
ante el temor, mas abierto al futuro,
con manos de hierro y espíritu puro.

Cuna de sueños, madre del cambio,
en tu memoria se eleva el reclamo
de los que en tu pecho, sin retroceder,
dieron su vida por renacer.

Quito valiente, faro encendido,
jamás tu legado será vencido.
Hoy te honramos con arte y verdad:
tu grito aún vibra en la libertad!

Kasia Dominik

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Polonia



Volar

iAunque muera seguiré volando,
seguiré soñando con la hermandad,
regresaré dónde fuí feliz!

iVolver a volar es un deseo,
un anhelo de ser niño,
un canto a la paz que se perdió!

iVolar quiero y puedo!
extraño sentimiento que muere,
se va como agua al abismo,
destruidas las alas por las guerras,
volar... volar aun podemos...

iVolar quiero y volar puedo !
cómo cometa del cielo,
con voz de hermano a mis hermanos,
argentinos somos porque nos adoptamos,
desde mi México lindo y querido,
así volando vamos.

Somos una nación en cientos de pueblos,
juegos y vuelos en sueños,
que las guerras mataron,
pero nosotros los poetas ,
unidos vamos por la infancia,
el colores, risas y canciones
porque las guerras no podrán callar,
no podrán romper nada ya que ¡Así es mi infancia!

Javier Olarte Mendoza

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



México



Voces que crean futuro

Con tus manos levantadas,
vas tejiendo libertad,
mujer de luchas sagradas,
raíz de la dignidad.

Tu voz rompe las cadenas
que quisieron imponer,
y florecen las arenas
con tu fuerza de mujer.

Eres fuego que ilumina,
eres canto y creación,
caminante que destina
a los pueblos su razón.

Cada lágrima se vuelve
esperanza en el andar,
y tu espíritu disuelve
todo muro y su pesar.

De tus manos nace vida,
de tu ejemplo, claridad,
eres llama bendecida
que da luz a la verdad.

Hoy el mundo te proclama
faro eterno y sin final,
mujer, libertad y llama,
pilar justo y universal.

Jesús de Nazaret Revatta Saravia

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Perú

PLE

El arcoíris de mi alma

Mi alma es un lienzo,
donde se mezclan colores,
rojo pasión, azul serenidad,
verde esperanza y amarillo sol.

El rojo arde con intensidad,
cuando siento amor y pasión,
el azul calma mis tormentas,
y me trae paz y serenidad.

El verde brota con frescura,
cuando sueño con nuevos comienzos,
y el amarillo brilla con fuerza,
cuando la felicidad me envuelve.

Pero también hay tonos oscuros,
que reflejan mi tristeza,
momentos de duda y miedo,
que pintan mi alma de gris.

Sin embargo, en cada color,
hay una historia y un sentimiento,
y juntos crean un cuadro,
que es mi alma,
única y verdadera.

María Pérez Sandoval

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



México



Rojo carnabal en la plaza

En la plaza se despiertan
los días de verano,
el aire huele a jugo y tierra,
a risas que se vuelven gritos,
a manos manchadas de rojo
y cuerpos que bailan sin prisa.

El tomate no es solo fruto,
es la chispa de una fiesta,
un ritual de locura
donde la tradición se lanza,
se revuelve y se mezcla
como salsa que no cesa.

Las calles se tiñen de rojo,
el caos pinta sonrisas,
la gente se abraza en la batalla,
sin armas, solo con frutos
que estallan en mil pedazos
y riegan la historia viva.

Así, cada verano,
la tomatina es un puente,
una llama que se enciende
entre pasado y presente,
un abrazo de tradición
que en tomates se convierte.

Amado García Delgado

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Cuba



Marinera norteña “ La hamaca”



Leonela Yamilie Alvarado Ruiz

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ /ESPAÑA



Perú

PLE

Mother Mary - Madre María

You, faith, and the mother Venus,
the machinery signifying
the female deity of angels
coming along madrigals sing.

In rituals, the mother Mary
the unitedness of all souls,
the forfeit for all beings,
humanity the prayers of love
in all hearts.

The benediction to bless
for those who devotedly seeks you,
the nature, birth of love,
soil and fertility
of all fates.

Tú, la fe, y la madre Venus,
la maquinaria que representa
a la deidad femenina de los ángeles,
al venir, cantan madrigales.

En los rituales, la madre Venus,
la unión de todas las almas,
la prenda para todos los seres,
la humanidad, las oraciones de amor
en todos los corazones.

La bendición para bendecir
a quienes te buscan con devoción,
la naturaleza, el nacimiento del amor,
la tierra y la fertilidad
de todos los destinos.

Krishna Chamling

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Nepal

PE

Espíritus iluminando felicidades

Los espíritus vuelan con linda armonía
en la melodía de hacer sonrisas,
contando historias del pasado
nos dan sus reflejos y colores.

El pasado crea recuerdos del ayer
al saber que hay una sucesión,
el verano presenta su esencia
a dar motivos a esta festividad.

Recuerdo en este mundo bello
aquello que ilumina las mentes,
no son solo recuerdos y vivencias
sino también una expresión.

En las tradiciones me encuentro
en el centro de una armonía,
porque mis pasados me abrazan
cuando quieren verme feliz.

La vida es una linda melodía
al saber que hay una alegría,
agradezco mucho a mis pasados
por darme todas esas reflexiones.

George Carlon

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



México



Libertà - Libertad

Seduto al cospetto
d'un lieto orizzonte,
su aride terre
graffiate dal sole,
ridesto il ricordo;
il casto sentire
di un uomo speciale
che diede ragione
al tempo caduco;
segnato dai solchi
della lunga battaglia.
E fu indipendenza;
battito d'ali
per chi conquistò
la libertà.

Sentado ante un horizonte feliz,
en tierras áridas,
rasgadas por el sol,
reavivo el recuerdo;
el casto sentimiento
de un hombre especial
que reivindicó los tiempos fugaces,
marcados por los surcos
de la larga batalla.
Y fue la independencia;
el batir de alas
de quienes conquistaron
la libertad.

Giovanni Battista Quinto

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Italia



Bernardo O'Higgins Riquelme

Bernardo O'Higgins Riquelme
fue un militar y político chileno
llamado «padre de la Patria de Chile»
por su participación en el proceso.

De la independencia de Chile
en contra del Imperio español
reconocido con el cargo de gobernante
consolidando su inicio como nación.

Participó en la campaña de Los Andes
derrotando a las tropas españolas
así es como empezó la liberación de Chile
proclamando la tan ansiada Independencia.

El entregó la vida por la Patria
fue uno de los muchos héroes
O vivir con honor o morir con gloria;
el que sea valiente, sígame.

Palabras como esas lo encumbraron
al lugar donde solo los valientes
y por eso su gente lo ensalzaron
y ahora es el tiempo de que se le recuerde.

Modesto Jodra Caballero

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



España



Autores y países

Amado García Delgado

Cuba

Amparo Álvarez Barbosa

Colombia

Anangeel Terán Barcos

Venezuela

Anel Barrera Vásquez

Panamá

Angela Rivero

Venezuela

Angel Manuel García Álvarez

España

Antonio Gómez Espericueta

España

Arely Chávez Rodríguez

Cuba

Azael Díaz Hernández

Cuba

Barbara Mercedes

Portugal

Casi Medina Madueño

España

César Lenin Velásquez Farfán

Ecuador

Claudia Andrea Colombo

Argentina

Eddy Martín Medina Mogollon

Perú

Elda Arely González Morales

Cuba

Ely Balderas

México

Emiro David Sánchez Osten

Colombia

Felicita Arenas Valenzuela

Paraguay

Fernando Saltos Molina

Ecuador

Francisca Verd

Argentina

Francisco José Guillem Lanuza

España

George Carlon

México

Giovanni Battista Quinto

Italia

Gloria Rios Ayzú

México

Gustavo Ramón Aguilera Palacios

Cuba

Isa Hernández

España

Javier Olarte Mendoza

México

Jesús de Nazaret Revatta Saravia

Perú

Jesús Manuel Manjarrez Núñez

Colombia

José de Jesús Díaz Orozco

México

Kasia Dominik

Polonia

Krishna Chamling

Nepal

Leonela Yamilie Alvarado Ruiz

Perú

Liliana Gómez Monte

Argentina

Lucy Lobo Gualdrón

Colombia

Luz María de Schembori

Paraguay

Lydia Preciado Lemus

México

Manuel Fernández Donaire

España

María del Carmen Lamy

Argentina

María Pérez Sandoval

México

Mayte Vázquez Maldonado

México

Milagros Driulo

Argentina

Mirtha Pupo Santiesteban

Cuba

Modesto Jodra Caballero

España

Nelson Aguinaga

Ecuador

Niurbis Zaldivar Pérez

Cuba

Octavio Rodríguez

Panamá

Robert Allen Goodrich Valderrama

Panamá

Rodolfo Santoya

México

Rosa María Aguilera Sánchez

Cuba

Ruby Moreno

Panamá

Ruth Moreira de Méndez

Ecuador

Seadeta Bela Juric

EE. UU.

silvia Vázquez Carus

España

Vicente Martínez Ruiz

España

Vicente Moncayo Cassiano

México

Victor Manuel Delgado Fernandez

Panamá

Yara Lambrach

Colombia

Ysmael Oropeza Legón

Venezuela

Yuly Gómez Vilchéz

Perú

Zara Shaikh

Pakistán

Zoraida González

Venezuela

Equipo de creadores y directores

Directora

Ruby Edith Moreno Soriano

Director/Editor

Angel M. García Álvarez

Colaboradores

Gustavo Ramón Aguilera P.

Ely Balderas

Corrección y portadas

Ruby Moreno

Diseño Web

Angel M. García Álvarez

Revista Cultural editada On-line.

Sede Oficial Colón,

República de Panamá.

Numero 13, Septiembre 2025

Agradecimiento

Gracias por ser parte de este sueño

Deseamos expresar nuestro profundo agradecimiento por su valiosa contribución a Poesías y Frases Bonitas y a PLE – Poemas y Letras Eternas. Cada verso compartido enriquece nuestra comunidad y deja huella en quienes leen con el corazón.

En esta edición 13 celebramos juntos la fuerza de la resiliencia tras la tormenta, la firmeza de la piel de acero, los aniversarios de nuestros espacios literarios y los poemas destacados de FEMALPC. Cada capítulo es testimonio del talento, la pasión y la constancia que ustedes aportan a nuestras páginas, haciendo de este espacio un hogar para la creatividad y la emoción.

Si en esta ocasión tu obra no fue seleccionada, no te desanimes. Este espacio siempre estará abierto para ti, y en próximas ediciones seguramente veremos tu nombre florecer entre estas páginas.

Es importante recordar que, en cada entrega, los contenidos se conforman siguiendo varias vías: una dinámica se selecciona bajo criterios de calidad, originalidad y estilo; otra se publica para dar voz a nuevas plumas o reconocer trayectorias constantes; y una tercera parte integra los textos destacados de la Federación Mundial de las Artes, la Literatura, la Paz y la Cultura (FEMALPC). Esta combinación busca equilibrio, justicia y oportunidades para todos.

Gracias por creer en la palabra, por ser parte de este legado y por caminar a nuestro lado en esta travesía de letras que se vuelven eternas.

Con admiración y cariño,

El equipo de PLE y Poesías y Frases Bonitas

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 13

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

