

NOVIEMBRE 2025 N°15

Ple

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Dinámicas

Dinámica 70

PUESTAS DE
SOL QUE SABEN
A NOSOTROS

Dinámica 71

TIEMPO
DETENIDO
ENTRE TUS
BRAZOS

entrevista **Jose Carlos Llórens López**

PRESENTACIÓN DE LA NOVELA:
ANTES DEL OLVIDO
AUTORA: CELESTE GOMES

**SEGUNDO
CONGRESO
MUNDIAL DE
FEMALPC
"HISTORIAS
QUE SANAN"**

ALEX RUEDA -
ES escultor,
LUIS FERNANDEZ -
fotógrafo,
LOURDES ROCIO
MILNE COLOMBO -
dibujante,

Sumario

Editorial	4	Atardeceres	22
		• Fabiola Jackeline Rodríguez Coello	
DINÁMICA 70 - PUESTAS DE SABEN QUE SA-		Amor sublime	23
BEN A NOSOTROS	5	• Ely Balderas	
Atardeceres que nos conocen	6	• El paladar del crepúsculo	24
Sivadas Swami Matam		• Davinia Mesas Lorenzo	
Viento de barro corre por el puente	7	• Siempre tú	25
Mikola Stasuk		• Marcelo Rojas Trebejo	
Momentos de magia	8	• Pincelada de un ocaso	26
María de Pilar Santos		• Ruth Moreira de Méndez	
Sentimientos grabados por la puesta de			
sol	9	Los dibujos de Lourdes Rocio Milne	
Joscephine Gómez		Colombo	27
El amor que embriaga	10		
Pedro La Viera		• El poder terapéutico de la poesía sobre	
Resonancia del atardecer de pasión	11	el alma, el cuerpo y la mente	29
Joel Abernasor		• Kasia Dominik	
Entre la luz que se va y el amor que		• La vida de Paco (o cómo no gobernar un	
permanece	12	país)	30
José Aderval Aragón		• Antonio Gómez Espericueta	
Crepuscular poesía	13	• Entrevista a José Carlos Llórens L.	31
Virgilio Martínez Gordón		• Angel Manuel García Álvarez	
Encuentro	14	• Antes del olvido	35
Azael Díaz Hernández		• Celeste Gomes	
El ocaso de tu nombre	15	Las fotos de Luis Fernández F.	36
Felicitá Arenas Valenzuela			
Atardecer de amor	16	DINÁMICA 71 - TIEMPO DETENIDO ENTRE	
Lydia Preciado Lemus		TUS BRAZOS	38
Mi primer amor	17		
Heglys Segovia		• Cuando el tiempo favorece	39
El ocaso del horizonte	18	• Ramesh Chandra Pradhan	
Mingo Pérez		• Cuando la noche enmudece	40
Bajo la luz del ocaso	19	• Marcelino da Silva Filho	
Celina Vales		• Refugio dorado	41
Nuestro amor	20	• Nancy Beatriz Fuentes	
Angel Manuel García Álvarez		• Tiempo detenido entre tus brazos	42
Cuando el sol nos recuerda	21	• Wilfredo Mas Trigoso	
Ruby Moreno		• Dame un abrazo en invierno	43
		• José Casaverde Castro.	

Gracias tiempo.....	44	• Sentimiento de libertad.....	67
Justo Félix Sorís Méndez		• Aura Virginia Terán	
Detente tiempo.....	45	• Óvalo de seda y vivencia.....	68
Damaris Valle		• Manuel Fernández Donaire	
Oh, cómo me gustaría.....	46	• Cadenas.....	69
Seadeta Bela Juric		• René Fonseca Borja	
Detener el tiempo.....	47	• Es palabra.....	70
Dalibor Stojanov		• Esther Williams	
En tus ojos me perdí.....	48	• Entre la fe y la misericordia.....	71
Victoria Exposito		• Gloria Rios Ayzú	
Entre tus brazos.....	49	• Esperanza.....	72
Agustín Sánchez		• Gladis Verón	
Flores de pasión.....	50	• Del túnel florecen alas.....	73
Lorena Guadalupe Vicente Gómez		• Felicita Arenas Valenzuela	
Abrázame en tus sueños.....	51	• Sanando con la voz de un verso.....	74
Yusmeris Dexy Morales		• Mary Acosta	
El tiempo es enemigo.....	52	• La paz sea contigo	75
Jesús Manjarrez Núñez		• Fernando Matos	
Me detuve.....	53	• Como estrella solitaria.....	76
Carmen Nancy Quiroz		• Arely Chávez Rodríguez	
Mi caballo de mar.....	54	• Canto a la vida, historia de amor y paz	
Pedro Ordaz		• en el hogar.....	77
El tiempo está detenido en tus brazos.....	55	• Lucy Lobo Gualdrón	
Cándida Rincones		• El alma vacía.....	78
Tus abrazos.....	56	• Lázara Vidal Samper	
Angel Manuel García Álvarez		• Rebelión y el Hombre.....	79
En la pausa de tu pecho.....	57	• Ferhat Özkaya	
Ruby Moreno		• Dios no abandona.....	80
No te olvido.....	58	• Carla Elena Velásquez Mendoza	
Genny Gallo de Garcia		• Gracias papá.....	81
Esculturas de Alex Rueda.....	59	• Beatríz Alegría	
		• La familia.....	82
		• Virgilio Martínez Gordón	
2º CONGRESO MUNDIAL-HISTORIAS QUE SA-			
NAN-DESTACADOS HONORÍFICOS.....	61	• Autores y países.....	83
La fuerza de mis cicatrices.....	63		
Ruby Moreno		• Agradecimiento.....	84
Por las llamas de su amor.....	65		
Silvino Gerardo Becerra Gamboa.			
Salutación al festival FEMALPC.....	66		
Elena Virgen Hidalgo Figueredo			

Editorial

En esta **décimo quinta** edición de **PLE: Poemas y Letras Eternas**, volvemos a encontrarnos en el punto exacto donde el arte y el sentimiento se abrazan. Cada palabra escrita, cada imagen, cada trazo, es un eco del alma que se niega a olvidar que la belleza también habita en lo efímero.

En esta entrega, celebramos el amor y la memoria, la quietud del instante que nos pertenece y la fuerza de las historias que transforman. Dos dinámicas nos guían por este viaje interior:

Dinámica 70 – “Puestas de sol que saben a nosotros”

Cada atardecer guarda el sabor de lo que fuimos, dorando el cielo con la esencia de nuestro amor.

Aquí, la nostalgia se vuelve dorada y el tiempo se disuelve entre versos que evocan miradas, promesas y recuerdos que aún arden como brasas.

Dinámica 71 – “Tiempo detenido entre tus brazos”

En tus brazos el tiempo se detiene, y todo mi universo respira tu calma.

Un espacio donde el amor se vuelve refugio, donde el reloj calla y la eternidad parece caber en un solo abrazo.

Además, esta edición se enriquece con momentos que trascienden lo poético y se convierten en testimonio del poder del arte y la palabra:

“Historias que Sanan” – Segundo Congreso Mundial de la Federación Mundial de las Artes, la Literatura, la Paz y la Cultura (FEMALPC): una cita que nos invita a comprender que lo que alguna vez fue oscuridad puede transformarse en luz para otros, que el arte también es medicina del alma.

Entrevista: José Carlos Lloréns López, cuya voz y sensibilidad artística nos revelan que la creación es también una forma de sanar y recordar.

Artistas invitados:

Alex Rueda, escultor que modela emociones con las manos del alma.

Luis Fernández, fotógrafo que captura el instante donde la luz y el sentimiento se funden.

Lourdes Rocío Milne Colombo, dibujante que transforma la línea en emoción.

Presentación literaria: “Antes del Olvido” de Celeste Gomes, una novela que nos recuerda que recordar también es una forma de vivir, y que el amor, cuando se escribe, nunca desaparece del todo.

Cada página de esta edición es un suspiro compartido entre quienes sienten, crean y aman. Aquí, la poesía no solo se lee: se habita, se respira, se vive.

Que esta entrega te invite a detener el tiempo, mirar al horizonte y reconocer en cada puesta de sol el reflejo de lo que alguna vez fuiste... y sigues siendo.

La dirección

DINÁMICA 70 – VIERNES DE NOSTALGIA
“Puestas de Sol que saben a nosotros”



Del 6 al 10 de octubre 11:59 p.m. (hora Panamá)

Formato de presentación:

1. Viernes de Nostalgia.
2. Dinámica N°70
3. Tema: Puestas de Sol que saben a nosotros
4. Nombre del autor o autora
5. País
6. Título del poema

Reglas:

- Usa el flyer oficial de la página.
- Poema de mínimo 14 versos.
- Aplica recursos poéticos y romanticismo.
- Presenta un trabajo cuidado.
- Inspírate en el ocaso y el amor que perdura.
- Deja que tus versos sepan... a nosotros.

DINÁMICA 70 – VIERNES DE NOSTALGIA
“Puestas de Sol que saben a nosotros”



Del 6 al 10 de octubre 11:59 p.m. (hora Panamá)

Formato de presentación:

1. Viernes de Nostalgia.
2. Dinámica N°70
3. Tema: Puestas de Sol que saben a nosotros
4. Nombre del autor o autora
5. País
6. Título del poema

Reglas:

- Usa el flyer oficial de la página.
- Poema de mínimo 14 versos.
- Aplica recursos poéticos y romanticismo.
- Presenta un trabajo cuidado.
- Inspírate en el ocaso y el amor que perdura.
- Deja que tus versos sepan... a nosotros.

DINÁMICA 70 – VIERNES DE NOSTALGIA
“Puestas de Sol que saben a nosotros”



Del 6 al 10 de octubre 11:59 p.m. (hora Panamá)

Formato de presentación:

1. Viernes de Nostalgia.
2. Dinámica N°70
3. Tema: Puestas de Sol que saben a nosotros
4. Nombre del autor o autora
5. País
6. Título del poema

Reglas:

- Usa el flyer oficial de la página.
- Poema de mínimo 14 versos.
- Aplica recursos poéticos y romanticismo.
- Presenta un trabajo cuidado.
- Inspírate en el ocaso y el amor que perdura.
- Deja que tus versos sepan... a nosotros.

DINÁMICA 70 – VIERNES DE NOSTALGIA
“Puestas de Sol que saben a nosotros”



Del 6 al 10 de octubre 11:59 p.m. (hora Panamá)

Formato de presentación:

1. Viernes de Nostalgia.
2. Dinámica N°70
3. Tema: Puestas de Sol que saben a nosotros
4. Nombre del autor o autora
5. País
6. Título del poema

Reglas:

- Usa el flyer oficial de la página.
- Poema de mínimo 14 versos.
- Aplica recursos poéticos y romanticismo.
- Presenta un trabajo cuidado.
- Inspírate en el ocaso y el amor que perdura.
- Deja que tus versos sepan... a nosotros.

Cada atardecer
guarda el sabor de lo que fuimos,
dorando el cielo con la esencia
de nuestro amor

Atardeceres que nos conocen

Bajo los cielos donde los colores se mezclan y desvanecen,
nuestros corazones recuerdan las promesas que hicimos.
Cada tono carmesí repite nuestro nombre susurrado,
en la luz dorada, nuestras almas se vuelven una misma.

El mar refleja el calor que guardan nuestras miradas.
El silencio tararea las palabras que nunca decimos.
Tu mano en la mía —el tiempo no se atreve a separarlas—,
pues hasta el crepúsculo permanece tierno a nuestro lado.

Cuando las estrellas aparecen, aprenden nuestro arte sutil:
el de seguir amando aun cuando la noche cubre todo.
Ningún atardecer termina donde los corazones verdaderos se entrelazan;
solo pliega nuestro amor en lo divino.



India

Sivadas Swami Matam

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PF

Viento de barro corre por el puente

Vitaminas de calabaza, hermanos de calabaza
senderos ocultos de tejido en el bosque.
Viento Kalinovij corriendo por el puente,
jugando en la nieve con una flor de pétalo.
Y se levanta de detrás de los arces Kalinovij mañana,
el rayo de Kalen ha prendido fuego a los pinos.

Rollos de niebla de humo sin descanso
y desde el oriente la llama desde arriba se está apagando.
El sol se balanceaba en una canasta de paja,
un pez bajo el agua se convirtió en plata:
los rayos son malvados a través del cristal de la ventana
flechas-ru čenâti desde el cielo estiradas.

Tabunchik salpicó sobre el agua,
susurrado en silencio por los comunistas;
anhelo por un momento un grillo en la hierba,
los primeros incendios en el pueblo se prendieron fuego.
Los ruiseñores en el bosque despertaron el silencio,
los arces esmeralda hablan de sueños;
gallos ruidosos soltaron el ratón
para desayunar un poco de rocío.

Los cubos sonaban en los patios y carreteras,
las vacas ya están haciendo ruido en los graneros.
Los gansos rieron, silbaron amistoso,
estas vacas y gallos fueron levantados al suelo.
Vitaminas de calabaza, hermanos de calabaza
viento de barro corriendo por el puente.

Mikola Stasuk



Ucrania

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Momentos de magia

En esos momentos solemnes y mágicos
donde el sol se sumerge en la curva del tiempo,
dulce nostalgia, emerge sin arrepentimiento y la noche.
Todavía no hay Facebook, lidiando con el día.

Las aguas del mar fluyen, en una suave ondulación,
la ráfaga del viento, rendida a los cielos, se calma,
incluso la brisa que sopla, se inclina, al parecer tener un alma
y las gaviotas, cansadas de morirse de hambre, regresan al nido.

Sonrisas de amor y aromas del mar perfuman el aire...
disfrutando de un vaso de néctar fino de los Dioses,
balanceándose en besos apasionados, sobredosis,
en nuestro eterno rincón de amor, flotando en el mar.

La música que escuchamos resuena en la espuma del líquido de la hoja,
ve a colorear la imagen con los colores de nuestras emociones
cepillando la quietud, de los lienzos de nuestros corazones.
melodías que reflejan el encanto de la puesta de sol.

Momentos de exquisita belleza, sin nada que los confronte.
Viviendo en la impresionante intensidad del paisaje,
persistiendo en el eco silencioso, de los sueños, de la imagen.
Desde la embriagadora reunión del sol con el horizonte.

María de Pilar Santos



Portugal

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Sentimientos grabados por la puesta de sol

En silencio, nuestros sentimientos se unen,
mientras observamos la decadencia del sol,
tonos de naranja, rojo y fusia brillantes
se reemplazan lentamente por azul de prusia y gris ceniza.

Nos abrazamos con más fuerza,
sentimientos realzados por tal maravilla celestial,
un lienzo imponente en el cielo,
fusionando recuerdos de nuestro tiempo juntos,
una escena que se extiende
a través de momentos antes,
durante y después del ocaso del sol,
llena de profundos sentimientos indescriptibles.

El sol ya se ha ido,
nuestros sentimientos siguen ahí,
el recuerdo de cómo profundizó
nuestro vínculo como amantes
permanecerá grabado en nuestras mentes
por mucho, mucho tiempo.



Filipinas

Joscephine Gómez

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

El amor que embriaga

La puesta del sol sabe a nosotros,
brilla como una romántica pincelada;
la pasión de nuestros ardientes besos
en las paredes del cielo está pintada.

Es como una maravillosa obra de arte
que plasma una alucinante fantasía,
de dos almas que viven un amor delirante,
exhibida en el cielo como gran galería.

Los querubines, primeros admiradores,
gozan la pintura como exquisito manjar;
la puesta del sol tiene los sabores
de nuestro amor, tan sublime y eterno.

La luna atisba y saborea a escondidas
el amor que embriaga la puesta del sol;
abraza este amor sin tener medidas,
y lo atesora en su eterno corazón.

Pedro La Viera



Puerto Rico

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PF

Resonancia del atardecer de pasión

Brillando al crepúsculo, sonancia estimulante,
mientras la ternura asciende con seguridad en el corazón.
Delicia en lo alto, fría transmisión,
puesta de sol resonando con sabiduría en concordancia.

Mientras la helada y gélida caída de la noche reinaba la alegría,
dentro de corazones entrelazados emanación,
compasión del atardecer en resonancia,
magnificencia del jubileo del ocaso.

Contempla el resplandor posterior,
dominancia de la luz estelar,
frialdad reinaba mientras la calidez se mantenía,
bajo el corazón, la caída de la noche es origen,
esencia de existencia en profundo trance.

A medida que los momentos pasaban,
culminación del ciclo,
resplandor asombra en permanencia,
expresión de media luz bajo la mirada,
compasión de armonía en equilibrio.

Joel Abernasor



Filipinas

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PL

Entre la luz que se va y el amor que permanece

Hay un momento en que el cielo guarda silencio,
y el viento parece custodiar los secretos de los antiguos.
Es cuando el sol se inclina sobre el horizonte
y por un breve instante, el mundo se viste de oro.

Ahí estamos,
entre el calor de la despedida y la luz del adiós,
saboreando el tiempo como un buen vino,
lentamente, sin prisa,
como quien aprende la eternidad en una sola mirada.

El sol toca tu piel
como si el día te reconociera,
y yo, distraído, descubro
que el amor tiene el color de las tardes que nunca regresan.

Hay un sabor de nosotros
en el silencio de las olas,
en el polvo dorado que el crepúsculo extiende,
una promesa de cambios
de que mañana nos volveremos a encontrar.
Porque cada puesta de sol
—incluso distante, incluso olvidada—
trae el mismo sabor infinitamente suave:
el sabor de los dos.

José Aderval Aragón



Brasil

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Crepúscular poesía

Las puestas de sol hermosas
nos traen muchos recuerdos,
y a veces por ellos pierdo
hasta el control de mis prosas,
pero algunas tan curiosas
coloridas cuál payaso,
nos presentan el abrazo
entre penumbra y claridad,
que el Bardo en la realidad
lo describe como ocaso.

Cuando el sol se va al descanso
se mete en el horizonte,
y sobre la cima del monte
se dibuja un remanso,
hermoso que
a ver alcanzo
en paisaje de esplendor,
y en un lienzo de color
el ocaso se transforma,
con alegórica forma
que inspira al compositor

También al atardecer
el crepúsculo lo admiro,
y en sus celajes me inspiro
viendo la noche nacer,
además yo puede ver
perderse la luz del día,
en la oscuridad sombría
que se cierra como un broche,
por eso sin un reproche
puedo componer poesía.

Virgilio Martínez Gordón

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

Re



Panamá

Encuentro

En el ocaso se tiñen los cielos,
los susurros del viento nos abrazan,
recuerdos de amores, dulces desvelos,
las sombras del día en el alma se afazan.

El sol se despide con tonos dorados,
pintando en la brisa un canto sincero,
los latidos del tiempo, siempre callados,
se elevan en versos de amor verdadero.

Las olas murmuran secretos perdidos,
en la orilla se esconden las risas,
la luna despierta, sus sueños heridos,
y el eco del amor entre sombras se avisa.

Los días pasados, como hojas caídas,
se abrazan al viento con suave ternura,
cada instante vivido, en almas unidas,
es fuego que arde en la noche oscura.

Y aunque el ocaso nos llame a su lado,
la vida es un canto que nunca se apaga,
en cada crepúsculo hay un sueño dorado,
y el amor que sentimos siempre nos embriaga.

Así en la penumbra, los corazones,
se encuentran danzando entre luces y sombras,
pues el amor eterno no tiene rincones,
y en cada puesta de sol, la vida nos nombra.

Azael Díaz Hernández



Cuba

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

Re

El ocaso de tu nombre

Hay crepúsculos
que aún repiten tu nombre,
aunque el céfiro
lo disimule entre sus álamos.
Nuestro cielo,
abrumado de ser cielo,
zigzagueaba en lo glauco del mar,
y en su reflejo,
una luna nos nacía de nuevo.

Tu voz era un rayo oblicuo
rozando las fronteras
de mis pensamientos;
y en esa penumbra tibia,
ardiente fuego, relente despedida
se abrían margaritas del silencio.

El astro rey, adormilado,
bebía su brebaje
de blanco horizonte,
y dejaba en mis labios
un mustio sabor,
un sabor a promesa
tramada a destiempo.

Cada tarde,
éramos dos crisoles incendiados,
dos riberas sin palparse,
dos gotas sumergidas
en la misma marea.

Hoy digiero tu ausencia cuando miro
cómo el atardecer se viste de alma,
cómo el alma se viste de ocaso,
cómo el tiempo me cose la llaga
con hebras cobrizas que ya no duelen.

Todavía hay luz
que me besa en tus ojos.
Todavía hay sombra
que me cuaja en tu rostro.

Y sin embargo...
cuando el sol reclina
sobre la faz del mundo,
algo en mí vuelve a ser tu espectro,
tu risa,
tu voz,
tu aliento.

Entonces veo
que la puesta de sol no muere,
solo duerme para soñar conmigo.
Porque al amanecer,
en mis pupilas
brilla el claror intacto de tu nombre.



Paraguay

Felicita Arenas Valenzuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Atardecer de amor

En el horizonte, el sol se despide,
pintando el cielo de colores cálidos,
un cuadro de fuego que late en mi pecho,
recordando momentos que nunca olvidaré.

La nostalgia me invade, como una brisa
que trae consigo el aroma de tu piel,
el sabor de tus besos, la suavidad de tu voz,
todo revive en mi alma, como un sueño.

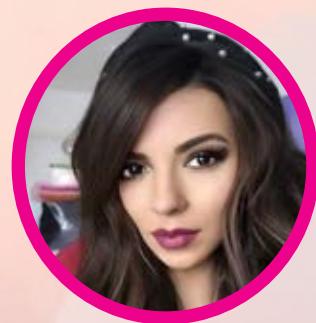
El crepúsculo es un susurro que me llama,
a recordar el pasado, a revivir el amor,
instantes tatuados en la piel del tiempo,
momentos que se quedan grabados en mi corazón.

La puesta de sol es un recordatorio,
de que el amor verdadero no muere,
permanece en el alma, como un fuego que arde,
y nos guía en la oscuridad, como una estrella.

En el silencio del atardecer, escucho
el latido de tu corazón, que late al mismo ritmo
que el mío, y siento que estamos juntos,
en este instante mágico, donde el amor se confunde.

El sol se hunde en el mar, como un adiós,
que nos deja con la sensación de que algo falta,
pero en mi corazón, late un fuego que arde,
un amor que permanece, que no se apaga.

Lydia Preciado Lemus



México

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

PL

Mi primer amor

Era una tarde en la puesta del sol
embelesados por el paisaje agradable
nuestra vista se deleitó del tornasol
de la presencia inmutable.

Ese arco se dibujó en esa tarde
era una puesta de sol, de aire caliente
qué cubría nuestros cuerpos, sol que arde
abrazados nos dimos un beso ardiente.

Oh! Nuestro amor e inolvidable...
Fue una tarde en la orilla del lago
me pediste que te amara con frenesí
ya ,era tu novia y me llenabas de halagos
suspiré , y te respondí contenta que sí.

Sumergidos en el agua, de rayos multicolores
reflejo del sol, reflexión de luz, arco iris,
eres deleite a nuestros ojos, hermosos colores
revivimos la pasión de nuestros amores.

Salimos a la orilla del lago dulce, con la aurora
con la luz apagada del atardecer
despidiéndonos de tan hermosa quimera
momentos hermosos y de placer.

Heglys Segovia



Venezuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

El ocaso del horizonte

Con el ocaso, el día ha finalizado,
tus ojos han quedado sin luces,
para mirar este paisaje de fragancias
que yace en el vergel de los besos.

Con la puesta del sol
los besos emergen
como las palabras.
que desean llegar
hasta a nuestras mejillas.

Al atardecer del horizonte lejano,
anhelaba que nuestros ojos,
percibieran el espectacular ocaso
y que pintaran nuestros cuerpos.

Desde el lugar donde respiras
veamos esa debilidad de luces,
que brillan al llegar el ocaso
e imaginar que nuestras manos
agarrados estén.

Recordar los besos de cerezas
que caminaron durante las luces.
y que se perdieron en senderos diferentes
al llegar el ocaso del horizonte.

Mingo Pérez



México

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Bajo la luz del ocaso

Bajo la luz del ocaso,
cuando el sol se despide,
deja un color oro en el cielo,
mientras acaricias mis manos, tus dedos.

Son suaves,
como pétalos,
en cada roce siento el palpitar,
pone a vibrar mi ser.

Tu mirada tierna
siempre me envuelve en ternura,
tu cálido abrazo hace temblar en
medio del silencio,
el tiempo se detiene,
en tus ojos brilla,
un misterio con tu dulce sonrisa pícara
que me tiene enamorada,
en estas puestas de sol
que saben a nosotros,
en la distancia están las luces
que nos unen
y nos acompañan en nuestra pasión.

Con este mágico mar tranquilo
y el suave silbido de las olas
rompiendo en la orilla,
momentos inolvidables
bajo la luz del ocaso,
como testigo,
tu amor me ha encontrado
y siempre recordaré estos momentos
que se repiten a diario.

Celina Vales

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

Re



México

Nuestro amor

Que belleza de puesta de sol
de aquel día del otoño
tu y yo disfrutando
con nuestro amor como testigo,
una taza de café saboreando
cogidos de la mano
viendo a lo lejos el crepúsculo
quedando el cielo anaranjado
un paisaje idílico y bonito
como es el amor que tenemos.

Nuestro amor es tan bello
como la estampa del crepúsculo
reflejado en el ocaso
como las puestas de sol
con esos colores maravillosos
en el horizonte vistos.

El sol se despide
hasta el día siguiente
para salir con más fuerza
dando calor a los días,
nuestro amor se oculta,
por la noche descansa
para revivir por el día
con mucha más fuerza
de la vida disfrutando
disfrutando del amor.

Angel Manuel García Álvarez



España

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PF

Cuando el sol nos recuerda

El cielo arde despacio,
como si también extrañara tu voz.
Hay un silencio dorado
que se posa en mi pecho
cuando el sol comienza a despedirse.

Parece que el ocaso nos nombra,
que cada reflejo del mar repite tu risa
y el viento acaricia mi piel
con la misma ternura que dejaste en mis manos.

Te pienso,
como se piensa un sueño que dolío y aún brilla.
Te pienso
mientras el horizonte se tiñe de memorias,
de promesas que no murieron,
solo duermen entre nubes encendidas.

El sol se esconde,
pero tú permaneces en mis pupilas,
en esa línea de fuego donde el cielo y la tierra se besan,
en la nostalgia que sabe a nosotros,
a todo lo que fuimos
cuando el amor tenía el color del crepúsculo.

Ruby Moreno



Panamá

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

Re

Atardeceres

Atardecer agradable
de colores tan brillante,
de ese viaje inolvidables,
en esos lindos paisajes.

No podre olvidar
esos momentos contigo en el viaje.
Bello momento para recordar
lindos instantes.

El cielo dejó pintado la tarde
y el amor juntos los dos, habrán
brillado con la puesta del Sol.

Fabiola Jackeline Rodríguez Coello



Venezuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

PE

Amor sublime

Miramos el horizonte,
de colores hermosos,
puestas de sol que saben a nosotros,
miramos el atardecer y ver volar al zensontle.

Hermoso paisaje el del lago,
se mira lejos cómo que no tiene final,
maravillosos colores de otoño,
es un bello paisaje al natural.

Cómo nuestro amor que es esencial,
es un amor que no tiene edad,
ni fecha de caducidad,
por eso amar es sin igual.

Es un amor por toda la eternidad,
los dos siempre seremos uno mismo,
eres mi vida en raciocinio,
así de grande y inmensa es nuestra bondad.

Ely Balderas



México

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

El paladar del crepúsculo

El sol se quema lento, y al caer,
destila el día en un licor de oro;
es la hora en que el cielo, ya sin coro,
nos trae el gusto que queremos tener.

Su rojo anhelo, que se logra ver,
sabe a la sal de aquel primer te quiero,
y el malva quieto, al toque verdadero
del silencio que nadie pudo romper.

El horizonte es una taza inmensa
donde se bebe la memoria nuestra,
la miel del tiempo en cada rayo denso.

No es luz, ni sombra, ni fugaz muestra;
es un sabor a ti, sin recompensa,
el alma entera en la naranja cuesta.

(Esquema A B B A, A B B A, C D E, D C E, clásico del soneto.)

Davinia Mesas Lorenzo



España

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Siempre tú

La forma de amar
y la manera de querer,
es una canción de amor,
y apasionante aroma de flor.

Hoy, puesta al sol,
cuando vuelvo
bajo este árbol,
mis pensamientos vuelve en el ayer
y te veo igual
y cuando toco tu piel
sabe a dulce miel:
¡que blanca quimera!

En la puesta al sol
van y vienen hermosos recuerdo
y momentos bien vívidos:
¡cuánto quisiera que vuelvas
para seas mía para siempre!

Amo tu hermosura,
como una flor
de esencia pura
envuelve a mi amor.

Desde que tú te fuiste
tan sólo vivo pensando en tí,
y mirando adelante y hacia atrás,
entre relucientes rayos del sol,
a mis triste mis pupilas
llegan miradas alegres de tus ojos.

Ahora el tiempo ya es ocaso,
tú y yo caminamos
por caminos diferentes,
pero mi alma y corazón
no se arrepiente
de a verte perdido,
porque vives y vivirás eternamente
en rimas de mi vida.



Perú

Marcelo Rojas Trebejo

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

PL

Pincelada de un ocaso

El aroma de tus besos se confunde
con el matiz de un ocaso en floración,
donde tus besos traen el aroma de
tu piel con el viento, marea ferviente
que ilumina el atardecer con sabor a
cuerpos que flotan en la inmensidad
del silencioso firmamento.

Amor de tiempo eterno, donde el bello
atardecer enjuaga las caricias que la
frescura maduró a través de las pinceladas
de un ocaso tardío, aroma que se
enjuaga en las aguas de cristal donde
el Sol se besa con el regazo del mar,
cuando está por despertar la luna.

La marea y el viento dibuja nuestros
cuerpos en nubes rojizas que van destilando
el perfume de un amor bonito, el sol
se oculta dejando un sabor en las
miradas de un firmamento a punto de dormir.

Ruth Moreira de Méndez



Ecuador

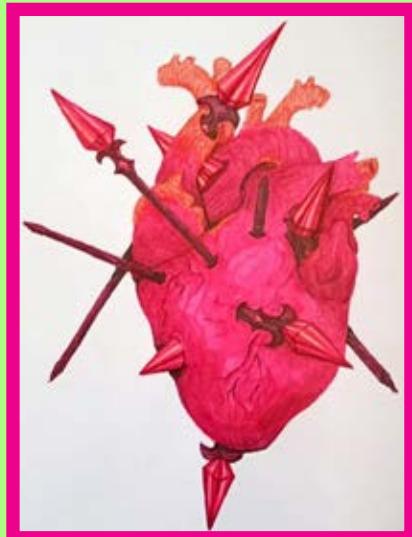
POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

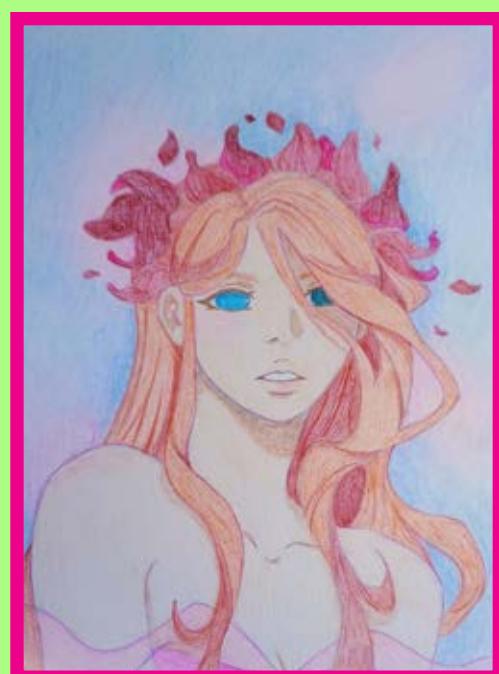
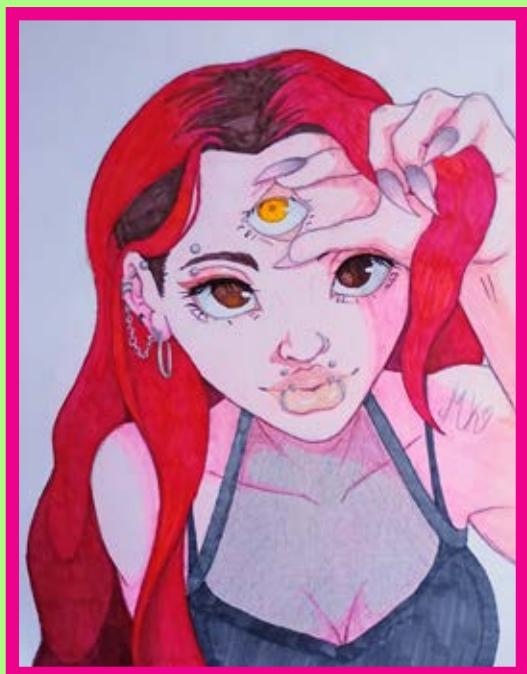
PE

Los dibujos de Lourdes Rocío Milne Colombo



Argentina





Lourdes Rocio Milne Colombo

El poder terapéutico de la poesía sobre el alma, el cuerpo y la mente

La poesía ha sido, desde tiempos inmemoriales, una herramienta poderosa para explorar y comprender la experiencia humana.

No es simplemente una forma de arte o entretenimiento; es un vehículo a través del cual las emociones, los pensamientos y las vivencias se transforman en palabras que pueden sanar.

Su influencia sobre el ser humano abarca tres dimensiones fundamentales: el alma, el cuerpo y la mente.

En primer lugar, la poesía tiene un profundo efecto sobre el alma.

Ler o escuchar versos cuidadosamente construidos permite que los sentimientos reprimidos emergan, ofreciendo consuelo y comprensión.

La identificación con los sentimientos expresados en un poema ayuda a quienes lo leen a reconocer sus propias emociones, a aceptar el dolor y la alegría y, en consecuencia, a encontrar un sentido de paz interior.

La poesía actúa como un espejo del alma, reflejando experiencias universales y recordándonos que no estamos solos en nuestras luchas internas.

En segundo lugar, la poesía puede influir sobre el cuerpo de manera sutil pero significativa.

Estudios recientes en psicología y medicina han mostrado que escuchar poesía recitada puede reducir el estrés, disminuir la presión arterial y mejorar la frecuencia cardíaca.

Esto se debe a que las palabras y los ritmos poéticos tienen la capacidad de inducir estados de relajación profunda, similares a los logrados mediante la meditación o la música.

Además, la poesía puede estimular la creatividad y la imaginación, fomentando la liberación de endorfinas y serotonina, hormonas relacionadas con la sensación de bienestar.

Finalmente, la poesía ejerce un impacto notable sobre la mente.

Leer, interpretar y reflexionar sobre poemas desarrolla la capacidad crítica, la empatía y la inteligencia emocional.

La mente se entrena para percibir matemáticas, metáforas y conexiones profundas, lo que fortalece la comprensión del mundo y de uno

mismo.

Además, escribir poesía permite ordenar pensamientos caóticos, expresar ideas complejas y transformar experiencias dolorosas en creación artística, lo que actúa como un mecanismo de catarsis mental y emocional.

En conclusión, la poesía no es solo un arte, sino también una medicina del espíritu, el cuerpo y la mente.

Su capacidad para sanar radica en su universalidad, en su habilidad para conectar al ser humano con sus propias emociones y con las de los demás.

A través de la poesía, se cultiva la introspección, se promueve la calma física y se estimula la mente, ofreciendo un refugio donde la complejidad de la vida puede ser entendida y transformada en belleza.

En un mundo que a menudo parece acelerado y caótico, la poesía nos recuerda que la curación y la armonía están al alcance de quienes se detienen a escuchar, leer y sentir sus versos.



Polonia



Kasia Dominik

La vida de Paco

(o cómo no gobernar un país)

En mis viajes por todo lo largo y ancho de este mundo, conocí a.... Es mentira, conocí a mucha gente, pero la verdad es que nunca he salido de mi pueblo, y además esa frase de "largo y ancho de este mundo", no es mía, es del famoso Capitan Tan. No importa: supongamos que he viajado, y ya esta, ahí lo dejamos.

Hubo una vez un hombre llamado Paco (no hace falta dar más datos, con Paco vale) que soñaba con servir a su país pero terminó sirviéndose a él mismo, y a su familia, a base de buen cucharón.

No era especialmente agraciado, no era alto, no era guapo y tampoco era simpático.

Pero tenía una cosa: una ambición del tamaño de dos mundos y, además, después de cuarenta años, nos dimos cuenta, todos, de que tenía muy mala leche.

Todos los días se miraba en el espejo y decía: "Mírate Paco... eres pequeño, callado, pero destinado a mandar. Ellos se ríen ahora..."

Pero ya verás cuando te pongan en los billetes".

— ¿Y si no te ponen? — se preguntaba él

— Entonces los fusilo — se contestaba.

Y así empezó su carrera: un hombre que quería salvar a su país de sí mismo, destruyéndolo un poquito más, y un poquito más, y un poquito más...

Ganó la Guerra Civil en 1939, aunque "ganar" aquí significa que todo quedó hecho polvo. Fue una victoria tan gloriosa que el país tardó décadas en recuperarse del "éxito" y, como todo buen conquistador de estar por casa, o lo que es lo mismo, un conquistador doméstico, decidió que el país era suyo para siempre.

No hay mejor amor a la patria que encarcelar a medio país y, claro, cuando todo está en ruinas, lo lógico es autoproclamarse "Jefe de Estado por la gracia de Dios" (vaya gracia), aunque si le hubieses preguntado a Dios, probablemente habría dicho: ¿yo?, no recuerdo haber firmado nada de eso.

Decidió en varias reuniones con sus altos mandos establecer un gobierno muy libre y todos le decían: "mi general, pero ¿libre para quién?", y él contestaba poniéndose de puntillas: "pues para mí, naturalmente".

Hay que fastidiarse con lo alto que era de miras este personaje, y luego que mínimo era de físico.

Vamos al lío, inventó la democracia autónoma u orgánica, una especie de sistema político tan extraño que ni los biólogos lo entendieron. La idea era simple: todos podían

opinar... pero solo si opinaban lo mismo que él. Si no estabas de acuerdo... bueno, tenías la libertad de desaparecer sin dejar rastro. Un sistema eficiente, eso sí.

Un día estaba jugando al juego de la oca en su casa cuando recibió una llamada telefónica y después de estar hablando un rato se le oía decir: "Sí, Adolf, claro que te apoyo... bueno, moralmente"..."No, no, tropas no, que tengo un país que dirigir. Y además... el combustible está muy caro"..."De oca a oca y tiro porque me toca", y colgó.

— Buff, que pesado es este alemán.

Durante décadas gobernó por cojo..., por decreto, por miedo y por costumbre, los ciudadanos de este país aprendieron muchas cosas, pero sobre todo tres: no hablar de política, no contradecir al jefe, y no hacer chistes, salvo en voz muy baja.

— Paco, tu cuerpo ya no aguanta- le decía el doctor, y él, sonriendo débilmente contestaba:

— Pues que aguante, mi país no sabría qué hacer sin mí.

— Eso mismo dijimos de la gripe española, y mira — le contestó el doctor.

Finalmente, en 1975 el Kiko palmó, o al menos lo intentó varias veces antes de conseguirlo.

Y el país muy agotado, por fin respiró. Su sucesor, Carlos, tardó exactamente un pestaño en hacer todo lo contrario que Paco quería, (la historia a veces tiene un extraño sentido de humor).

El espíritu de Paco flotaba indignado en el aire, y mirando hacia abajo decía a grito pelao: "¡Pero qué hacen! ¡Elecciones! ¡Modernidad!"

Y una voz Celestial le decía: "Tranqui Paco, ahora manda otro, se llama pueblo".

Y Paquito resignado decía cabizbajo: "eso no va a durar.

Y así terminó el individuo que quiso ser eterno y acabó convertido en una nota a pie de página con bigote.



España

Antonio Gómez Espericueta

**ENTREVISTADO
JOSE CARLOS
LLÓRENS LÓPEZ**

REVISTA INTERNACIONAL Y CULTURAL
POEMAS Y LETRAS ETERNAS



Formación:

Filología Inglesa y Educación Física, Escuela Universitaria de Magisterio de Valencia (1983-1986).

Experiencia profesional:

- 20 años como docente en colegios, escuelas deportivas, gimnasios y escuelas de inglés.
- Especialista en Marketing Internacional y Comercio Exterior.
- 18 años en Gestión Comercial, Dirección de equipos e importación desde Europa y Asia (China, Taiwán, Japón, India).
- Participación en ferias internacionales del sector de herramienta neumática.

Actividad artística:

- Fotografía, ilustración y artes plásticas: exposiciones colectivas e individuales.
- Escritor, poeta y monologuista en diversos recitales y eventos literarios.
- Actor en proyectos teatrales internacionales; próximo estreno sobre Isabel I La Católica en el Congreso Internacional de Hispanistas, Valladolid, España.



¿Quién es José Carlos Lloréns López?

Como artista, un ser polifacético, con gran variedad de inquietudes, que el tiempo y las circunstancias favorables, han logrado convertir en gratas aficiones.

Fotografía, poesía, ilustración, radio, teatro, gestión cultural, exposiciones, presentación de eventos, monólogos de humor, etc.

¿Dónde naciste y dónde vives?

Nací en Barcelona, en septiembre de 1961.

Con 9 años, pasé un curso escolar en Almería, con mis abuelos maternos y en 1972, me trasladé, con toda mi familia a Valencia (la tierra de mi madre), donde resido desde entonces.

¿Qué estudios tienes?

Cursé las especialidades de Filología Inglesa y Educación Física, en la Escuela Universitaria de Magisterio, de Valencia, promoción de 1983-1986.

Paralelamente, como monitor y entrenador deportivo, tengo titulación en diferentes niveles en disciplinas como baloncesto, voleibol, badminton, pelota valenciana, rugby, natación, atletismo, aerobic, halterofilia, hockey hierba, vela ligera, etc.

Cerca de 20 años haciendo cursos e impartiendo clases en colegios, gimnasios, Escuelas Deportivas, entrenando equipos federados y compitiendo, como deportista, que he simultaneado con la docencia como profesor de inglés.

Una vez dejé la Enseñanza me formé en Marketing Internacional, Inglés Comercial, Comercio Exterior y me especialicé en Ferias e Importaciones, operando con Europa y posteriormente, con el mercado asiático, China, Taiwán y Japón, durante 18 años.

Actualmente ¿en que trabajas?

Desde 2014 soy autónomo y regento un modesto negocio perteneciente al gremio del "Reclamo Publicitario" (denominado también merchandising) como artículos de regalo y publicidad, personalizados con la marca de una empresa.

A finales de este próximo año 2026, me jubilo.

¿Qué motivo te impulsó a ser fotógrafo?

Básicamente, el nacimiento de nuestro primer hijo Christian, en 1996.

Pero con más afición y dedicación, desde un día que, paseando con nuestro hijo pequeño, Alejandro (año 2003) nos abordaron por la calle con la pregunta: ¿Le gusta la fotografía? ¿Sabe lo que es un Foto Club?...y aquello sucedía en mi propio barrio de Patraix (Valencia) por mediación de un miembro de la Junta Directiva del Foto Club Valencia.

No tardé mucho en hacerme socio, de

aprender a mi ritmo y de montar mi primera exposición individual en 2005, allí mismo.

¿Cómo fueron tus inicios como fotógrafo?

Dicen que los buenos fotógrafos son capaces de "ver la foto" antes de tomarla.

Quizá esa habilidad fue generosa miembro y la creatividad, curiosidad por las composiciones "diferentes" y la atracción al "macro" y a las "texturas" dieron cierta personalidad a mis capturas.

Luego ya, descubrí el increíble mundo animal y vegetal, donde un objetivo macro te puede magnificar un insecto o una flor, con un detalle espectacular.

Y hoy en día, sigo apasionado por amaneceres y puestas de Sol. Después, los coqueteos con la tecnología me facilitaron experimentar parte de las interesantes versiones que te habilita el software de Photoshop, para modificar capturas originales.

¿Cuando haces una foto ¿Qué buscas en ella, en qué te basas?

Tengo la vista muy entrenada en recibir estímulos visuales y siempre encuentro elementos que captan mi atención por forma, color, textura, composición, geometrías, simetrías, etc.

Encuadro, disparo y si veo plasmada una imagen que me convence, la guardo. En caso contrario, insisto.

Busco encontrar un mensaje dentro de ese recuadro que pueda producir en otros lo que a mí me motivó intentar capturarla y reproducirlo.

¿Por qué elegiste esa modalidad de fotografía y no otra?

Un poco, por casualidad.

Dentro del casi centenar de miembros que tenía el Foto Club Valencia, por aquella época, los había con equipos de alta gama, Nikon, Canon, Fujitsu, Olympus...etc.

Y otros más modestos, pero con precios más asequibles. Estaban los de las cámaras Reflex y los de las Compactas.

Pero descubrí algunos intermedios con el formato "Bridge" o cámaras Puente, que además del cuerpo podían acoplar otras lentes. Fue entonces cuando descubrí los modelos Lumix, de la marca Panasonic, humildes pero con un objetivo macro incorporado que te permitía acercarte a escasos centímetros del punto de interés.

Bichos, flores, texturas y elementos miniaturizados, se convertían en los protagonistas de mi visor.

En la pandemia empezaste a pintar ¿Por qué? ¿Y que quieres conseguir con la pintura?

Las restricciones impuestas en este largo período, propiciaron disponer de mucho

más tiempo del habitual.

Fue una época creativa y motivadora porque había que canalizar sentimientos, emociones y reflexiones personales, de alguna manera.

Como terapia, poemas y relatos, seguían fluyendo prolíficos en mí. Pero, aterrizó un concepto del que siempre había tenido cierto recelo y me conquistó con suavidad y sin un porqué especial: el arte abstracto.

Comencé a darle sentido a aquellas formas extrañas, alborotadas y de cuestionable criterio estético.

Así que, inicié mi andadura probando a crear escenarios abstractos donde los elementos flotaban entrelazándose tridimensionalmente, generando un conjunto sólido, con atractivo visual y con el gran contraste que le proporcionaba un fondo negro, que siempre iba a simular el espacio exterior.

Ya había encontrado el nexo de unión entre mis nuevas ilustraciones y mi simpatía por la ufología y el mundo alienígena.

También te dedicas a hacer eventos culturales ¿Cuál es el motivo?

Si. Después de ser miembro de diversas asociaciones literarias, poéticas y de artistas plásticos, entendía que podía aprovechar mis contactos y mi capacidad organizativa para hacer de gestor cultural.

En 2013, organicé ARTHIAM (Artistas Hispano Americanos). Un evento que reunió en el Teatro del Ateneo Marítimo, auspiciado por el Ateneo Blasco Ibáñez, un espectáculo de más de dos horas de duración con poesía, música, cantantes y bailarines, donde hubo, aparte de los participantes españoles, docena y pico de invitados latinos.

Le sucedieron exposiciones Colectivas e Individuales de Arte y Fotografía, en diferentes locales concertados.

Recitales de Poesía y Música; Poesía y Magia, en colegios y Fallas Infantiles.

Varios Encuentros Internacionales en Quart de Poblet.

En 2017, Poetas en Red, evento nacional de Poesía, en El Saler.

Recitales Taurinos con Poesía sobre esta temática, etc.

¿Que te impulsa ha hacer o participar en los diferentes eventos culturales?

Como la mayoría de poetas, escritores, fotógrafos, ilustradores...tras el trabajo creativo viene una fase de "querer compartir tu obra".

Quizá una parte de "reconocimiento", otra de "popularidad", otra de "legado para la posteridad"...y si a eso le acompaña tener un sello personal por el que te distinguen... genial.

Si tuvieras que elegir entre todas las acti-

vidades que haces ¿Con cual te quedarías y porque?

Me encanta la radio pero la actividad de "Gestor Cultural" te permite organizar contenidos muy variados en función del lugar, el tipo de público, la oportunidad de que intervengan diferentes artistas y disciplinas, etc.

Eso, también sucede porque cuento con una buena agenda de contactos y suelen tener una gran disponibilidad.

En tu carrera como fotógrafo ¿Tienes a alguien a quien seguir?

En realidad, no.

Porque al ser más bien autodidacta, no he profundizado en la parte teórica donde hay referentes como Cartier-Bresson, Robert Capa, Ansel Adams, de los que he visto obra y curiosidades, pero no me llamó especialmente el "Blanco y Negro".

Me atrae más la parte fotográfica de la pintura en el maestro Joaquín Sorolla o Salvador Dalí. Así que se podría decir que soy de la escuela "ecléctica" y tomo lo que más me interesa de cada fuente.

Tu carrera profesional de la fotografía ¿Cómo ha evolucionado desde tus inicios hasta el día de hoy?

Bueno, hay un denominador común, que se mantiene...casi desde mis comienzos: la fidelidad a los modelos LUMIX de la casa japonesa Panasonic.

Es cierto que cuando cambié de las cámaras analógicas de carrete y comencé con las digitales...eran supercompactas, de apenas 1 megapixel de resolución y con tarjetas de memoria de 512 MB. Tuve de distintas marcas y me planteaba, cambiar a una mejor, cada 2 años.

En la actualidad voy por mi 6ª Lumix. Y es que, aunque tengo una Nikon y una Canon, reflex, con varios objetivos...el peso, la lente macro Leica, incorporada y un zoom digital de hasta 60, me confirman que la FZ300, que es mi cámara actual...siempre han sido la mejor elección.

¿Cómo fueron tus inicios como fotógrafo?

Pues empecé con una exposición individual en el Foto Club Valencia, en 2005.

Siguieron unas cuantas Colectivas.

Comencé a presentarme a concurso internos y externos.

Obtuve unos cuantos premios en 2008 y 2009.

Gané el primer premio del ayuntamiento de Albal (Valencia), con dotación económica.

Participé en varias exposiciones colectivas e individuales en Alicante, Castellón, Madrid Palma de Mallorca, Valladolid, Soria, etc.

¿Tienes alguna foto tuya que se preferida y porque?

Sí. Una que ha ganado varios premios.

Es un retrato en blanco y negro, de un indigente, que estaba sentado en un banco de un parque, cerca de mi casa y me recordó mucho a mi abuelo materno.

Me senté a su lado y "negocié" la foto con él.

Llevaba una de mis Lumix, con una gran pantalla y después de hacerle un par de fotos...se las enseñé.

No era muy consciente del aspecto desaliñado que tenía. Con los ojos vidriosos; la mirada perdida; la camisa raída...pero le gustó y me dió permiso para utilizarla.

Le dije: "Si gano algún premio...vamos a medias". No pude cumplir mi promesa.

A los pocos meses, sin haberlo visto por mi barrio, me enteré que había quedado dormido para siempre, en un coche abandonado.

Aún hoy, le sigo dando las gracias por haberme proporcionado tanta satisfacción al haberlo podido retratar.

Para ti ¿que cualidades tiene que tener un buen fotógrafo?

El arte en cualquiera de sus disciplinas y representaciones, es un concepto abstracto y relativo.

Pero aunque los elementos de una fotografía congelen el tiempo y el espacio en un marco concreto, el impacto visual de observar una fotografía, necesita tener un mensaje; generar una historia dentro de ese escenario; provocar sensaciones y estímulos.

Todo ello, se puede "encontrar" o "recrear". Tener las cualidades para poder visualizarlo, encuadrar y disparar y que el resultado produzca "ese efecto"...eso para mí, es ser buen fotógrafo.

Si además tienes un estilo propio y reconocible, junto con una forma de presentación de tus imágenes...añades un plus a tu obra gráfica.

Tu tiempo libre ¿en qué lo empleas?

Lo reparto entre los muchos hobbies que tengo porque soy afortunado en poder desarrollarlos todos.

Hago una media de 8 exposiciones de fotografía e ilustración al año. Todos los meses participo en diferentes recitales poéticos.

Hago y me hacen entrevistas.

Colaboro en publicaciones, tanto impresas como on line. Tengo obra publicada en 56 Antologías, de ellas más de media docena en Latinoamérica.

Hago monólogos de humor, cada mes, de contenido temático.

Durante el año, asisto a varios Encuentros Literarios en diversas ciudades españolas, principalmente en la Comunidad Valenciana.

He diseñado 11 portadas de poemarios y novelas, de diferentes compañeros y amigos escritores y poetas.

Hace 4 años que soy el Coordinador para España, en Castellón, del evento internacional de Arte y Poesía "Grito de Mujer" patrocinado desde República Dominicana, para países de habla hispana.

¿En que proyectos estas ahora trabajando?

Llevo mes y medio ensayando y preparando una obra teatral que se estrenará el 24 de noviembre, en el Palacio Testamentario de Medina del Campo, Valladolid, durante el Congreso Internacional de Hispanistas, con 18 países participantes.

El 11 de noviembre, nos grabarán el vídeo promocional en el Teatro de la SGAE (Sociedad General de Autores y Escritores) de Valencia.

Dos exposiciones colectivas con mi grupo de artistas plásticos "Torrent d'Art": Una, "Pinceladas Solidarias" en Caixa Popular con donación de la recaudación a una ONG seleccionada. Y otra, con temática sobre La Albufera de Valencia.

Y para marzo de 2026, la edición anual de Grito de Mujer, en Castellón.

¿Qué objetivos tienes a largo plazo?

Como en unos 10 meses tengo fecha para mi jubilación, mi intención es organizar toda mi obra poética y literaria y dar forma a alguna Antología propia, pues curiosamente, no tengo todavía publicado un libro sólo mío.

De otro lado, pretendo actualizar un banco de imágenes con las cerca de 250 ilustraciones que he acumulado estos últimos años, distribuidas en Colecciones y Series, entre ellas...los "abstractos".

¿Cómo te gustaría que te recordasen?

Creo que la definición de "Artista Polifacético" resume bastante bien, tanto mi actividad como mi trabajo creativo. Y...por el "colorido" de mis ilustraciones.

Un consejo para el que quiera o este empezando con la fotografía.

En la medida que pueda, que adquiera una base teórica que le permita entender cómo funciona una cámara (a ser posible, la suya) y que aprenda a utilizarla. A saber qué hacer con cada botón y configuración.

De todos modos, las máquinas actuales admiten tarjetas de mucha capacidad y la técnica de "prueba y error" te permite disparar infinidad de tomas hasta que la captura sea satisfactoria. Y eso, sólo lo da la práctica.

Angel Manuel García Álvarez

Antes del olvido

Cuando Iara, una periodista de prominente carrera, llega a casa de Alissa para empezar a escribir la biografía de esta, aún no sabe que le espera una de las experiencias más maravillosas de su vida.

El extraño viaje a los recuerdos de Alissa empieza cuando la dueña de la casona le confiesa el primero de muchos secretos: a pesar de su apariencia juvenil, ella ya tiene sesenta y cinco años. A partir de ese momento, Alissa iniciará el repaso de una vida extraordinaria que Iara oirá a medias sorprendida, a medias incrédula. Porque la historia de Alissa no es solo la de una vida, es también la historia de todo un mundo por descubrir.

ANTES DEL OLVIDO

Celeste Gomes



Una historia fabulosa muy pegada al amor a nuestro querido planeta.

La protagonista encuentra su misión de vida en ayudar a la gente al mismo tiempo que protege la naturaleza.

Nos recuerda la idea de que nosotros pertenecemos a la Tierra y debemos ayudarla para que siga sustentando nuestra vida en ella.

Todo mientras vive su propia historia de amor oculto, íntimo y que traspasa mundos.

Recomiendo la lectura de esta novela, así como estar pendiente de sus próximas publicaciones.

Sorprendente lectura, toca temas de gran profundidad de una manera ligera y amena. Engancha desde el comienzo hasta la última página, con un final especialmente impactante.

¡¡Una gran comunicadora!! Muy pero que muy recomendable.

Editorial: Con M de Mujer
prensa@mamencomunicacion.com



España

Celeste Gomes

Las fotos de Luis Fernández F.



Ardilla



Lirón gris



Erodium Petraeum (geranio de roca)



Macaón en siempreviva



Bosque de Braña Ronda
(Rioscuro de Laciana - León)



Lago del Chao
(Riolago - León)



Braña de Buenverde
(Villager de Laciana - León)



Braña de Zaramedo
(Matalavilla - León)



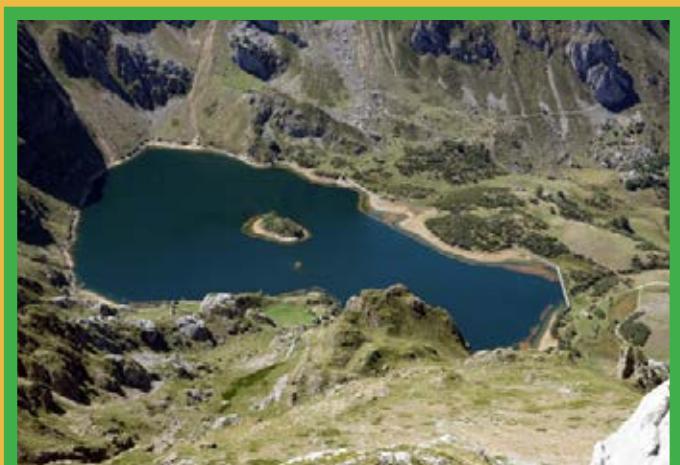
Meconopsis cambrica (amapola amarilla)



Pulsatilla alpina (anémona amarilla)



La Peral (Somiedo - Asturias)



Lago del Valle (Somiedo - Asturias)



Las Ubiñas (Babia - León)



España

Luis Fernández Fernández

luisrioscurolaciana.blogspot.com

DINÁMICA 71 — VIERNES DE NOSTALGIA
Espacio: Dinámicas y Premiaciones de Poesías y Frases Bonitas

Tiempo detenido entre tus brazos

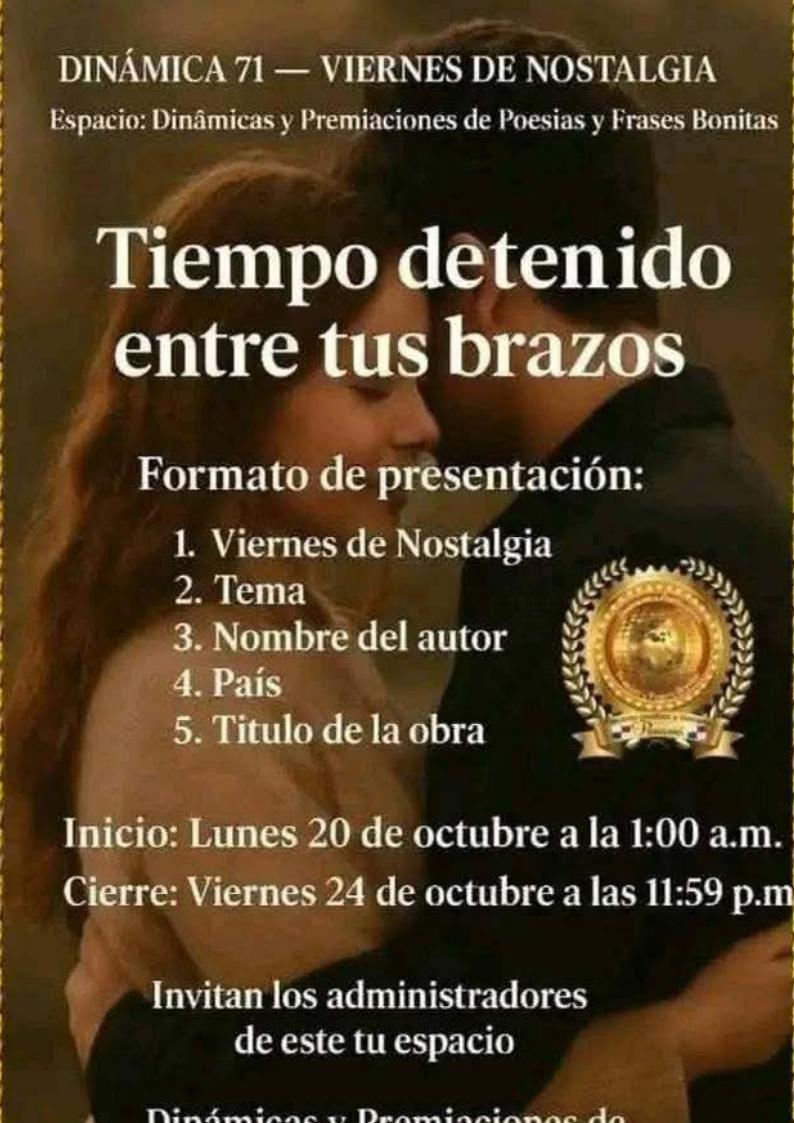
Formato de presentación:

1. Viernes de Nostalgia
2. Tema
3. Nombre del autor
4. País
5. Título de la obra

Inicio: Lunes 20 de octubre a la 1:00 a.m.
Cierre: Viernes 24 de octubre a las 11:59 p.m.

Invitan los administradores
de este tu espacio

Dinámicas y Premiaciones de
Poesías y Frases Bonitas



En tus brazos
el tiempo se detiene,
y todo mi universo
respira tu calma.

Cuando el tiempo favorece

Cuando el tiempo camina suavemente a tu lado,
y las tormentas ceden a una marea calmada,
las puertas que golpeaste, ahora se abren de par en par,
y los sueños ya no tienen que esconderse.

El reloj ya no es un rostro tirano,
sino que se mueve contigo a un paso más amable,
cada segundo tejido con hilo dorado,
por manos invisibles que el destino ha guiado.

Las palabras que pronuncias son escuchadas con fineza,
tu silencio pesa más que una palabra,
y los caminos antes cubiertos por el velo de la sombra
ahora resplandecen bajo una pálida mañana.

Donde antes la subida era empinada y lenta,
ahora soplan vientos que te ayudan a avanzar,
y hasta las piedras que bloqueaban tu vista
brillan con un matiz más sabio.

Pero calla—recuerda esto, amigo mío,
tal favor no siempre se inclina.
La gracia del tiempo es efímera, nunca poseída,
una estación prestada, no grabada en piedra.

Así que camina bien mientras esté de tu lado,
con corazón humilde, no con orgullo inflado.
Porque cuando el tiempo favorece, siembra tu semilla,
dará el fruto que tu alma necesita.

Ramesh Chandra Pradhani



India

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Cuando la noche enmudece

Cuando la noche enmudece,
quiero aprovechar
el tiempo que me queda
para vivir y soñar.

Quiero conquistarte,
quiero aprovechar
que el tiempo detuvo sus brazos,
sentir tu cuerpo junto al mío
y el sabor de tus labios.

No tengas miedo...
mi sufrimiento
es el único dolor que cargo en el pecho.

En el conticino de la madrugada,
busco encontrarme en mis pensamientos
y olvidar esta ilusión sin sentido.



Marcelino da Silva Filho



Brasil

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Refugio dorado

En tus brazos, el tiempo cesa,
como el susurro de un río pausado,
se detiene mi mundo, y sin prisa,
mi alma encuentra un refugio dorado.

Las horas, quietas, se desvanecen,
en el abrazo que a todo acuna,
armonía en instantes crecen,
y el universo se mece en la luna.

Es un rincón donde todo descansa,
un remanso de calma infinita,
donde el reloj en silencio avanza,
y el amor en su hielo se derrita.



Nancy Beatriz Fuentes



Uruguay

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

PE

Tiempo detenido entre tus brazos

Tiempo detenido entre tus brazos,
sueños, metáforas, ilusión,
de abrazarte entre mis brazos,
pentagramas y epigramas
regocijan suspiros hasta el cielo,
vicisitudes de la vida humana, en el tiempo.

Tiempo detenido entre tus brazos,
sueños y metáforas,
ilusión divina de luz divina
en los frondosos senderos de la vida,
como ir al epitafio de mi amada
para dialogar en torno de una deliciosa ambrosía.

Tiempo detenido entre tus brazos,
como canción de cuna
hecho novela en los avatares del amor,
plausible epílogo colgado en más alto del universo,
desafiando grandes intereses
de mentes brillantes de este mundo en el tiempo.

Tiempo detenido entre tus brazos,
madrigal de grandes cosechas de maíz,
pues en cada grano caben las glorias del mundo viviente,
verso tridimensional en los anaqueles de la historia,
audacia y sensación eterna del amor
casi perfecto en los brazos del tiempo.

Wilfredo Mas Trigoso



Perú

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Dame un abrazo en invierno

He vuelto a escuchar los suaves rumores
de una tímida lluvia, que resbala
en mi ventana, y gotas que caen por su alfeizar,
son viajes, de las tardes de invierno,
las sombras se anuncian por todos los rincones
de la habitación en temperie...
más tú, has vuelto a enlazarme con tus brazos,
mujer de duras montañas tersas
que me invitas al desafío, de ascenderlas amoroso,
voy, por tus cálidos y perfumados refugios.

El viento jadea en el silencio, te siento mi hiedra
yo, tu muro interminable,
no importa la chica del poster, ino le importa!
creo yo, tu, la haces tu cómplice,
es bonita te susurro, iabrázame fuerte! respondes,
el aliento con sabor al rouge de tus labios
es un beso volado en tu abrazo,
no podría apartarnos ni un sismo, ni el hambre...
si tu eres mi pan cotidiano...
yo, tu fantasía, que alimenta itu alma y tu cuerpo!

José Casaverde Castro.



Perú

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PL

Gracias tiempo

Me gusta disfrutar la vida
y observo como transcurre a la par del tiempo...
el tiempo es considerado la categoría Filosófica más importante,
porque es eterno y tiene una existencia tridimensional.
La vida permitió que nos encontraremos en este maravilloso espacio
y al conocernos unió nuestros corazones
para que el tiempo fuera detenido entre tus brazos.

No me asusto al ver el curso del tiempo...
porque tú radiante mirada me ilumina,
tus labios me entregan besos con sabor a miel
y estoy positivo, porque he visto que el tiempo se ha detenido en tus brazos.

Ahora con mis versos le canto al tiempo...
mi energía positiva permite que yo lo abrace,
y soy capaz de caminar junto a él...
porque la magia de tus manos,
han podido para el tiempo para darle vida al placer en nuestras vidas.

Justo Félix Sorís Méndez



Cuba

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

PE

Detente tiempo

Quisiera detener el tiempo
y me mantenga contigo,
en esta etapa otoñal
disfrutar este amor
hasta el final del destino.

Solo unos días
me quedan para mi regreso
a mi hogar con los míos,
pero parte de mi corazón
se queda con los tuyos y contigo.

Tiempo detente
sería duró elegir entre dos caminos,
dividiré mi corazón
una mitad la traigo conmigo
la otra la dejare dándote abrigo.

Sé que no es un adiós
tu destino está junto al mío,
si aquí no podemos amarnos
te esperare en el más allá
es un pacto que hago contigo.

Quizás el funesto hombre de negro
tenga otros planes conmigo
y si me lleva con él
daré gracias al destino
por haberte conocido.

Tiempo detente te súplica un alma
que sabe amar
desafiando el destino y merece
que ese sentimiento
le sea correspondido.

Si tienes que proseguir
y vas a venir por mí
dame una noche eterna
que podamos amarnos tanto
y feliz poder partir
más allá de las estrellas.

Luego amigo tiempo
continúa a otra misión cumplir
que él recuerde siempre este amor
y que encuentre otro amor que me lo
haga feliz cuando ya tenga que partir.

Damaris Valle



Puerto Rico

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Oh, cómo me gustaría

Un sueño hecho realidad fuerte
brilló, destello de esperanza
vivía en las profundidades del alma y como una chispa
deja algo para ser recordado para siempre.

Yo guardo para ti y ese tiempo
un abrazo y recuerdos
imaginando tus brazos abrazándome
oh como me encantaría que sucediera de nuevo
permanecer en tu abrazo hasta el final.

Todo demasiado rápido fue cubierto por los recuerdos
y los abrazos y el brillo en los ojos y tu sonrisa
los recuerdos quedan que no pasan
todo eso fue repentinamente cubierto por un tiempo de silencio.

Todo está cubierto por anhelo y memoria
mi alma esta llena de amor
voy a guardar el recuerdo de ese maravilloso amor
incluso en una estrella de plata que brilla en el cielo
por qué estoy brillando con el abrazo que me mandas.

Seadeta Bela Juric



E.E. U.U.

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Detener el tiempo

Detén el tiempo si puedes,
mientras el brote florece,
detener el tiempo,
cuando la lluvia de mayo la ducha.

Detén el tiempo si puedes,
incluso esperando a que llegue el tren,
tu y yo con maletas llenas de esperanza
y con boletos de ida.

Detén el tiempo si puedes,
antes de que la lágrima caiga de tu ojo,
detener el tiempo,
antes de que tu perfume favorito desaparezca.

Detén el tiempo si puedes,
mientras que el amor todavía esté fresco,
detener el tiempo,
mientras todavía nos estamos amando.

Detén el tiempo si puedes,
mientras todavía nos aferramos a las recetas,
detener el tiempo,
hasta que los pasos por la vida nos hayan separado.

Dalibor Stojanov



Macedonia

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

En tus ojos me perdí

En tus ojos me perdí
embrujada por tu mirada
enloquecida me sentí
y de tu alma enamorada.

Bella melodía susurra directo al corazón
con Rosas rojas me acariciaste loco de pasión.

Sola con mis pensamientos
para encontrar tus recuerdos
el tiempo se detuvo entre tus brazos
con la mirada perdida,
cautiva
por esos ojitos negros...



Victoria Exposito



España

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Entre tus brazos

en la noche serena de un sueño profundo,
el tiempo se para en tus brazos,
mi mundo,
las estrellas susurran, la luna se asoma,
y el viento trae ecos de una dulce aroma.



Tus ojos son faros que iluminan mi senda,
en tu abrazo encuentro la paz que se ofrenda,
el reloj se detiene,
ya no cuenta las horas,
solo el latir suave de nuestras historias.

La risa que brota como río encantando,
cada gesto sincero un deseo guardado.

En el calor de tu aliento se encienden mis ganas,
tejiendo mis sueños en suaves semanas.

El tiempo se siente como un vals interminable
bailamos en sombras,
en su luz imborrable.

Si el mundo se apaga, si todo se olvida
en tus brazos detengo la vida querida.

Agustín Sánchez



España

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

PE

Flores de pasión

En el susurro de las sábanas,
un jardín secreto espera,
donde las flores de la pasión
se abren solo para ti.

Mi corazón late
con un ritmo ancestral,
un llamado que solo tú
puedes escuchar.

Permíteme ser el viento
que acaricia tus pétalos,
el sol que calienta tu piel,
el río que fluye

hacia el mar de tus sueños.

Nuestros cuerpos se entrelazan
como las ramas de un árbol
que crece hacia el cielo.

Bésame como la lluvia
que cae sobre la tierra sedienta,
como el fuego que arde
en la oscuridad de la noche.

Que nuestras caricias
sean el lenguaje secreto
que solo nosotros comprendemos.

El tiempo detenido entre tus brazos
despierta mis sentidos
con tus gestos de seda,
como un pintor
que crea una obra maestra

con cada pincelada.

Nuestros deseos se entrelazan
como las notas de una melodía
que nos lleva a un baile sin fin.

Muéstrame tus movimientos de sombra,
un baile de sombras
que me atrapa en tu misterio.
Acaricia mi espalda
con la suavidad de una pluma,
en cada roce y caricia,
como un río que fluye hacia el mar.



México

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

RE

Abrázame en tus sueños

Cuando me veas en tus sueños,
abrázame muy fuerte
y no me sueltes hasta que despiertes,
que donde quiera que yo me encuentre
sienta el calorito de tu abrazo.

Sólo te pido que cuando sueñes conmigo
recuerda lo bonito que fue nuestro amor,
que aunque fue corto,
fue muy profundo e intenso
porque hubo fuego, deseo y entrega.

Pasarán días y noches
y pronto sólo recuerdos quedarán,
de un amor que nació en primavera
y que también murió en primavera,
no es coincidencia
son cosas de la vida y así tenía que ser.

Sí la distancia nos separa,
los sueños nos acercan
y nos invitan a soñar bonito
y a sentirme entre tus brazos
protegida y amada,
no despiertes de ese hermoso y dulce sueño
donde me abrazas muy fuerte.



Yusmeris Dexy Morales



Venezuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

El tiempo es enemigo

Infinitos recuerdos perdurarán
aunque pasen tantos calendarios
y el pasar del tiempo sea mi calvario
tus besos en mí vivirán.

Tus abrazos para mí serán,
la cuna donde duermen mis pasiones
detenido en tu mundo de ilusiones
andando contigo a cada paso
durmiendo mi pasión en tus brazos
me detengo embrujado de emociones.

Tiempo detenido entre tus brazos
extensa pesadilla de amor
detén al intervalo acosador
que su marcha me lleva al ocaso.

Imparable tiempo eres mi fracaso,
porque en sus brazos pienso morir
aunque sus caricias sean mi elixir
siento perderme en tu seno
tiempo que me consumes cuál veneno
y detiene mi humano seguir.



Jesús Manjarrez Núñez



Colombia

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Me detuve

Fue el tiempo detenido entre tus brazos
allí donde emergieron en mi las delicias
el sentimiento que se hace pleno, eterno
donde podría permanecer eternamente.

Los latidos de escuchaban apresurados
despertando aquel fuego del sentido
que te lleva a los tiempos primeros
donde era nuestra música en la madre.

Y siguen siendo vivos, consuelo del alma
repique de amor, vida que se mantiene
tus latidos son música a mi corazón
que en tus brazos detienen el tiempo.

Se detienen en los días soleados, placidas
en los seres que se aman con amor real
en el momento que nos nace un hijo
en la esperanza de tu amor eterno, único.



Carmen Nancy Quiroz

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Mi caballo de mar

En el timón de un barco solo voy,
abriendo olas y ver el mar abrir,
es un espacio inmenso que me
hace sentir Yo.

Sin sonidos, y un amplio paisaje.
ioh!, no perdón.

Está el ruido de la espuma al
golpear mi barco, las aves
silbando y el roncar masculino
del viento.

El camino se hace diferente y la
sabana de agua azul me retira
de la opulencia humana y me da
una escapada natural para estar
en mi pensamiento libre
paseando en mi barco
acompañado de mi soledad
mejor para sentirme bien y
cabalgar con peces de mar.



Pedro Ordaz



Venezuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

RE

El tiempo está detenido en tus brazos

Oh ! Amado mío...

Abrazas mi alma con tu mirada,
descubriendo así,
éste amor que siento por ti,
amor infinito,
entrega divina.

Tomas mis manos con delicadeza,
dulzura y cariño,
hermoso gesto de amor,
me siento amada.

Se acelera el latir de mi corazón,
en sintonía con el tuyo,
oh! corazones enamorados,
como música celestial, suave,
con precisión.

Aquí estamos encantados,
besas mis manos,
me atraes hacia ti,
y me abrazas, me cubres
como manto sagrado,
casi devoción!
Religioso es tu abrazo, divino,
impecable, sin besos,
es un mar de amor.

Oh! Amor...Yo contigo y tú para mí.
Unidos en este abrazo,
se detiene el tiempo...

Abrazados, callados,
sin pronunciar palabras,
todo es silencio...

Sólo emiten sonidos nuestros corazones,
el tiempo detenido, sólo existimos...

En este navegar de pasiones,
se escuchan latidos intermitentes,
es el ritmo de nuestros corazones,
ritmos bajos, sólo pequeñas vibraciones!
El sonar de nuestros corazones,
detenido, brilla una luz intensa,
es la iluminación del amor,
de éste, mar de emociones.

Oh! El tiempo se ha detenido,
estoy, en tus brazos, amor mío!
Unidos en éste abrazo,
con cintas invisibles,
rodeando nuestros cuerpos con un lazo.

Abrazos sinceros como nuestro,
amor genuino, místico,
de tiempos detenidos.

Oh! tus abrazos los necesito,
abrázame amor, abrázame más!
Que el tiempo se ha detenido.
Oh! El tiempo está detenido
entre tus brazos.

Cándida Rincones



Venezuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

RE

Tus abrazos

Lentamente pasa el tiempo
cuando estoy en tus brazos
porque para mi eres, el amor
que me envuelve mi cuerpo.

Parece que el tiempo se detiene
cuando con tus brazos, me abrazas
se me olvidan todos mis pesares
como si magia hicieras conmigo.

Cuando estamos juntos
necesito tus abrazos
me envuelves con tus brazos
dándome todo tu cariño.

Tus abrazos son cálidos
desprenden tanto amor,
quedo atrapado en ellos
son mis instantes preferidos.

Para estar junto a ti, rezo
porque tu eres mi sustento
me das mucha energía
la que necesito para la vida.

El tiempo se detiene
entre tus brazos, se pierde
tu siempre lo paralizas
lentamente lo paras.

Angel Manuel García Álvarez



España

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

PE

En la pausa de tu pecho

Hay momentos en la vida en que el tiempo parece detenerse, no porque el reloj lo ordene, sino porque el alma encuentra un lugar donde descansar. Estar en los brazos de quien amamos es comprender que la eternidad no está en los años, sino en esos segundos que se sienten infinitos. Allí, el amor deja de ser palabra para convertirse en presencia.

Entre tus brazos el mundo calla,
y el murmullo de la vida se adormece.
Mi respiración busca la tuya,
como quien halla refugio
en el ocaso del vértigo.

Todo cesa...
ni las horas se atreven a girar,
ni el aire osa cruzar la frontera
de este instante suspendido.

Tu pecho late, y con su ritmo
mi alma aprende otro idioma,
ese que sólo conocen
los que han amado sin miedo.

En tu abrazo, el universo se curva,
se hace nido, se hace hogar,
y mis pensamientos
—aves sin rumbo—
encuentran su regreso.

No existe principio ni fin,
sólo la quietud de un ahora infinito,
donde mi piel conversa con la tuya
y el reloj, rendido, deja de contar.

Y entonces comprendo:
no hay eternidad más cierta
que la que florece en tu pecho,
cuando el tiempo
se inclina ante el amor.

Ruby Moreno



Panamá

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

Re

No te olvido

Detuve el mundo al roce de tus brazos,
el mundo calla, el tiempo se detiene,
la noche entera vibra en tu mirada,
un fuego antiguo arde en el deseo,
mi voz se quiebra, queda enamorada,
mi alma al vuelo dulce la sostiene.

Tu piel guardó mi nombre en su memoria,
como un suspiro al borde del ocaso
aún siento el pulso de aquel instante,
del paraíso hallado en un abrazo.

Mi corazón, rendido y delirante,
juró esperarte para escribir la historia
bajo la luna el corazón suspira,
te pienso en horas de silencio y viento,
recordar duele... pero no te olvido
mi piel recuerda el roce de tus manos,
y aunque nos separe cruel el tiempo,
sigue el amor cruzando los veranos.,
porque tu amor en mi vida nunca expira.



Genny Gallo de Garcia



Colombia

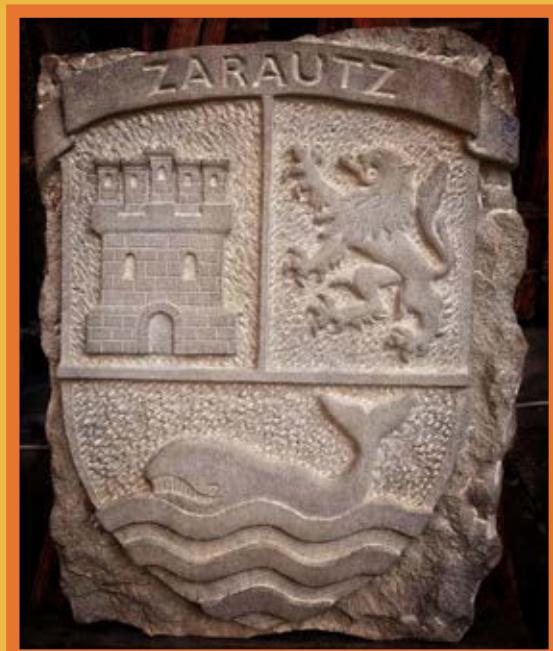
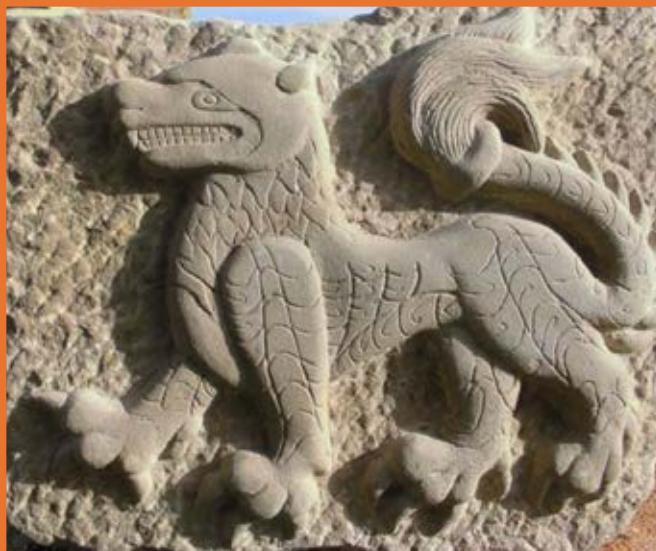
POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

PE

Esculturas de Alex Rueda





España

Alex Rueda

www.scalpellinopiedra.com

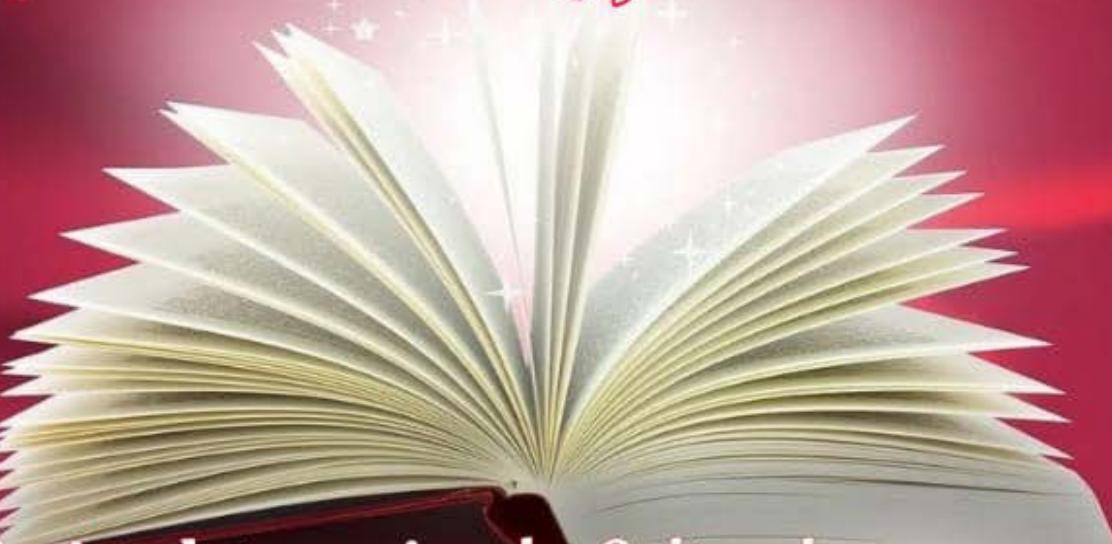
Segundo Congreso Mundial

Historias que Sínan

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



Destacados Honoríficos



*Revista Internacional y Cultural
Poemas y Letras Eternas. Ple*

Edición
Nº15

Segundo Congreso Mundial "Historias que Sanan"

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

En este Segundo Congreso Mundial **"Historias que Sanan"**, donde cada autor comparte el alma a través de la palabra, deseo abrir mi corazón ante todos ustedes.

Porque este congreso nos invita a sanar y sanar a otros, a inspirar empatía, a recordar la fuerza transformadora de la escritura y a resignificar el pasado, convirtiendo la oscuridad en luz.

Hoy presento mi obra **"La Fuerza de mis cicatrices"**, que no es solo un texto, sino mi voz hecha palabra, mi historia convertida en verso.

Cada línea refleja mis batallas, mis renacimientos y el valor que se esconde tras cada herida que un día dolió, pero que hoy brilla como símbolo de fortaleza.

Cuando lean o escuchen "Fuerza de mis cicatrices", no estarán frente a una simple creación literaria, sino frente a mi verdad y mi esencia.

Soy yo, hablándole al mundo desde las huellas que no me destruyeron, sino que me enseñaron a florecer desde el dolor.



La fuerza de mis cicatrices

Este no es un cuento de otros,
soy yo quien habla
desde la profundidad de mi carne,
desde el eco de mis huesos
cansados y mis ojos abiertos.

Es mi lucha contra el cáncer cruel,
mi dolor convertido en llamas,
mi esperanza que se eleva como
mar en tempestad,
y la fe que me sostiene
incluso cuando caigo.

Yo soy esa mujer
que tantas veces ha caído,
pero que siempre se levanta
con el temblor en las rodillas
y la fe encendida en los ojos.

El cáncer cruel me atacó sin piedad,
llegó como un ladrón en la noche,
devoró mi calma,
robó mi energía,
y me dejó cicatrices
que aún arden
como brasas en la piel.

Me vistió con fibromas
como espinas invisibles
que hieren por dentro,
apagó mi retina
con cortinas de sombra,
y desgastó mis huesos
como columnas antiguas
que resisten al tiempo.

Mi cuerpo es campo de batalla,
mi alma,
bandera de resistencia.

Hoy he vuelto a caer,
y estoy en un abismo oscuro,
pero busco la salida
con mis manos desnudas.

Me siento débil, sin energías,
mis órganos sufren,
mi agonía se dibuja en mi piel;
pero en mis ojos cansados
aún queda un brillo de esperanza,
un faro diminuto
que se niega a apagarse.

Mi corazón, aunque frágil,
golpea como tambor en la tormenta.
No deja de luchar.

Y así sonrío a la vida,
aunque duela, aunque pese,
porque sé que pronto
me levantaré otra vez;
gracias a Dios será.

El cáncer quiso arrancarme la voz,
pero yo convertí mi silencio en canto.

Quiso hundirme en la desesperación,
pero yo aprendí a navegar
mares de lágrimas
hasta encontrar orillas de esperanza.

He llorado océanos enteros,
y en ese mar profundo
encontré la fuerza
para renacer
de mis propios naufragios.

Soy raíz
que se aferra a la tierra reseca,

soy ave que, aun con alas rotas,
busca el viento para volar,
soy mujer forjada
en la fragua del dolor,
pero templada con la llama de la fe.

Cada caída me ha enseñado
que del polvo
también brotan jardines,
que la noche más oscura
es antesala de la aurora,
y que las heridas,
aunque sangren,
pueden convertirse
en ventanas de luz.

Hoy abrazo mis cicatrices
como si fueran medallas invisibles:
no me hacen débil,
me hacen eterna.

Soy ceniza convertida en alba,
soy mar tempestuoso
que nunca se rinde,
soy testimonio de lucha,
soy mujer...
y mientras quede aliento,
seguiré levantándome.

Soy raíz que no se arranca,
soy ave
que busca viento

aunque tenga las alas rotas,
soy tempestad y soy calma,
soy cicatriz que brilla,
soy yo:
una mujer de ceniza y de alba,
un mar que nunca se rinde.
Y si un día mis fuerzas
ya no me alcancen,
si mi cuerpo se apague
como llama cansada,
sé que Dios me tomará
en sus brazos
y allí hallaré descanso.

Porque en cada caída Él me sostuvo,
en cada lágrima me devolvió consuelo,
y en mi debilidad
me enseñó a reposar en El.

Ruby Moreno



Panamá

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

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

HF

Noviembre-2025

Por las llamas de su amor

Tenía los ojos clavados en su pecho en el crucifijo que su madre le dio, para que se lo diera a la reina por derecho que en amores el cielo le obsequió.

Estaba trémula en manos del Creador diciendo las plegarias para ir con el Señor, pues una rara enfermedad le quita su vigor y a su mundo le apaga el fulgor.

El estaba sentado a su lado pidiéndole al Señor del crucifijo que no se la llevara a sus hados, hasta que juntos tuvieran un hijo.

Sin poderse controlar se vino en llanto y se arrojó sobre ella, -Mi Dios por tu favor, no me dejes sufrir tanto, yo no tengo su valor-.

Y ella le acarició la cabeza y lo apretó contra su busto, mira, no pierdas la entereza, duérmete en mi pecho.

Y ella le rogó a Dios:
-Padre mío,
yo que siempre he sido buena,
haznos un favor a los dos:
permite que de esta no me muera-...

Que le dé un hijo con candor para que el amor germe con valor, y por siempre te daremos gracias si te llevas de mi cuerpo la desgracia

¡Y de repente la ventana se abrió, brisa y sol la estancia invadieron y ella de un escalofrío se sentó, y ellos llorando a los ojos se vieron!.

-¡Amor, de pronto estoy curada!, aquí en mi seno tengo la sensación de ser tu ardiente enamorada, icon el corazón lleno de emoción!

Y juntos arrodillados ante al Padre gracias le dan a Dios, por la ventura de poder ser padres. ¡Y por avivar las llamas de su amor!.

Silvino Gerardo Becerra Gamboa.



Venezuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

Salutación al festival FEMALPC

Yo, que miro en las afuera
del alma cada rincón
quiero unir esta razón
a las artes costureras.

Bordar en las primaveras
toda la paz; sus acciones
y celebrar con sus dones
danza, baile, artesanía;
relatos, luz, poesía
que sanan los corazones.

Y yo que contigo canto
y que viajo en tus auroras
escucho voces sonoras
del camino, que levanto.

Un beso como adelanto
al amor y sus verdades
y una historia con edades
que me sanan cada herida
y resalta en su esculpida
en las fibras sus bondades.

Lentejuelas de colores,
banderas, paz, alegría,
llenan de luces el día
en multitud de esplendores.

Los confines con las flores
esparcen, cual vendaval
cultura tradicional
que dimana de la altura
saludando en la pintura
del Arte este festival.



Cuba

Elena Virgen Hidalgo Figueredo

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

Sentimiento de libertad

Nido esculpido con esfuerzo y pasión,
para cobijar el fruto
de ese gran amor.

Todo es alegría, todo es emoción,
¡El hermoso jardín ya floreció!
De su capullo un día salió,
¡Una hermosa niña al mundo llegó!

Bella mariposa con un brillo intenso,
revoloteando en el jardín inmenso.
Rodeada de flores de bellos colores,
jugaba, cantaba,
con el gran brillo
que el Sol le brindaba.

Brillante estudiante, hija obediente,
todos la amaban orgullosamente.
Con la alegría de sentirse amada,
esta hermosa niña, fruto del amor,
su lugar seguro la decepcionó.

Un día inesperado, algo sucedió,
una nube gris sobre ella se posó,
y desde ese día en nadie confió.
Como un cristal que se quiebra,
rota ella quedó
y en pedacitos se levantó.

La necesidad de sentirse amada
en sumisa la convirtió
y ante el mundo, así se presentó.
Cuando socializaba su amabilidad
y cortesía a los demás les ofrecía.

En soledad se desconocía,
su máscara se quitaba
y la tristeza volvía.
Aunque todavía no sabe quién es,
lo que sí reconoce,
es lo fuerte que fue.

Su dolor siempre guardó,
hasta que llegó el día,
que de él se liberó.
Un final que marca los nuevos inicios
para continuar, cual mariposa
con sus alas libres volver a volar.

Su resiliencia la ha mantenido
y le ha servido para crear conciencia
ante el desamparo y la violencia.
Al conservar su dignidad
y reconocer su valor
pudo recuperar su Paz Interior.

Aura Virginia Terán



Venezuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

IE

Óvalo de seda y vivencia

El niño,
gesto tierno
sobre estera de fibras.

El abuelo,
madera noble en su reposo.

La tarde
es caramelo lento
que se funde en la estancia.

Manos
que trenzan cuentos
de savia antigua.

El rostro
es pergamo dorado
de calma añeja.

La voz,
trama de consuelo tibio,
se eleva.
El afecto
se expande,
agua que borra cicatrices interiores.
El pasado,
pozo de aceite aromático sin fondo.

Cada frase,
canto de cuna para el dolor vasto.
La memoria,
brújula de seda
hacia el sosiego pleno.

El relato,
medicina breve del infante atento.
La oreja
bebe el sabor
de la enseñanza paciente.

El abuelo,
biblioteca andante de la tribu.
El intercambio,
recurso vital renovado, es el aire.
La quietud
es un campo fértil
sembrado por la escucha.

La palabra,
puente firme de la cura.
El caminar
disuelve el nudo tenso que existía.
Todo
termina en la paz redonda del círculo.



España

Manuel Fernández Donaire

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

Noviembre-2025

Cadenas

El silencio que crece con el tiempo,
se apodera del amor en dificultades,
las palabras se mueren sin sentido
y las espaldas de pronto se conocen.

Ese "te quiero"
que hace rato lo decías,
se queda en el paladar
sin su acento,
el dolor se mete
en cada poro de la duda,
mientras el calor
se apaga en la mirada.

El tiempo, se va sin mediar razones,
y las caricias
que encendían la alegría,
se quedan en las manos casi frías,
como si fuera
una respuesta en el Ártico.

Nada está escrito
para remediar tu historia,
ni habrá nadie
que haga suyo tu problema,
es momento de buscar
las alternativas,
que regeneren ese amor
que se está yendo.

No esperes
que al amor muera en silencio,

no calles los sentimientos
te embargan,
porque es una batalla
que no hay que perderla,
si entendemos, que todo tiene arreglo.

Busca las razones
que provocaron el silencio,
explica tus inquietudes
que amasa el silencio,
los dolores
que causan la falta del "te quiero"
y la ausencia
de lo que hacía grande el idilio.

Habla que, si no lo haces,
el otro no sabrá nada,
quizá te juzguen
por algo mal entendido,
porque si no conversas,
no habrá nada,
que regenerar y cambiar
para que el amor renazca.

Los dolores y el orgullo son
macizas cadenas,
que solo tu dignidad y sinceridad
podrán romperlas;
el amor es más interesante
que el silencio y la duda,
teniendo como aliada,
la verdad a toda prueba.

René Fonseca Borja

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF



Ecuador

Es palabra

¡Tengo un romance con Dios, una relación íntima, privada, un amor intenso, apasionado, con todo mi ser, con mi alma, revelándose en mi historia, como lo más inquebrantable! ¡Es un amor a Dios por Dios y también por mí misma, con profunda paz interior, armonía a mi alrededor, por cambiarme la manera de ver al mundo, con una comprensión que no me conocía, mi egoísmo quedó atrás, al amar a Dios, amo a los demás con alegría, con extensión de mi fe hacia el renacer, que es bendición, que es obra divina! ¡EL soplo sagrado que existe en mí, lo respiro del aliento del altísimo, tengo el ADN de mi Creador, Él es palabra, esa palabra que es mi verdadera identidad, así, mi pensamiento crea y mi palabra transforma, todo queda registrado, por eso hablo desde el amor, para sembrar paz, no caos, mirándome desde adentro, desde mi conciencia! ¡Me pregunté muchas veces: ¿Qué soy yo? Y Dios me respondió: "Eres mi idea perfecta,

como me veo a mí mismo, así te veo a ti.. Desde entonces, no quiero ser sólo una espectadora, estoy tratando de verme como Dios me ve, como hija amada, como la expresión perfecta del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo y yo incluida, pues no estoy aquí para sobrevivir, con mi nuevo nacimiento actúo desde mi parte más elevada!... ¡Creo desde el alma, cuando Dios me dice: "Todo lo mío es tuyo" y por ser hija de Dios, el Yo soy es mi espíritu eterno y él. Yo quiero es mi mente manifestadora y cumple mi papel de cocreadora, enraizándome en la mente divina, para sanar y florecer, con vida eterna, pues soy un resumen del universo, Dios idea y yo manifiesto, Él obra en lo invisible, yo en lo visible, soy la expresión de su grandeza, soy su imagen y semejanza, pero no me obliga, soy libre para decidir, incluso para equivocarme, es la voluntad y el entendimiento conectados, con el centro que es el YO SOY!

Esther Williams

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

Noviembre-2025



Perú

Entre la fe y la misericordia

Cuando la vida se quiebra,
todos preguntan: ¿por qué?
Como si el dolor tuviera un idioma
que pudiera traducirse con lógica.

Pero el alma no responde en palabras,
responde en raíces.
La fe no explica: sostiene.
Es la mano que no ve el horizonte
y, aun así, camina.

La misericordia, en cambio, comprende.
No necesita razón para amar,
ni justicia para abrazar.
Mira la herida y dice:
"también esto pertenece al camino".

Porque hay días en que el corazón
es solo una casa vacía,
y aun así, el aire entra,
el sol insiste,
y algo —sin nombre— sigue vivo adentro.

Quizá eso sea la fe.
Y cuando esa fe se vuelve compasión,
cuando dejamos de juzgar lo que duele,
nace la misericordia:
esa sabiduría que no pide explicaciones,
solo presencia.

Gloria Ríos Ayzú



México

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HL

Noviembre-2025

Esperanza

Como se sigue,
cuando te cortan las alas,
en el silencio frío de una sala,
dónde el dolor y el miedo te embargan.

Te aferras a una pequeñita luz
llamada esperanza,
caminas por senderos oscuros
pero esa luz nunca se apaga .

Las palabras son frías
sin rastros de empatía,
me aferró a esa luz ,que me guía
y se hace más grande cada día.

Abrazo con fé esa luz ,
Que no me mentía,hoy
sé que se llama ,intuición
que guío mi corazón ,a
no rendirme ante el dolor.

Con fé y esperanza camino,
ante la indiferencia de quienes,
tenían en sus manos ,mi destino,
un error ,tal vez no reconocido
pero eso no afecta hoy mi camino.

Gladis Verón



Argentina

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

Noviembre-2025

Del túnel florecen alas

A veces río, a veces lloro;
grito en silencio con voz desierta,
y en cada reto de mi agonía
siembro semillas bajo tormenta:
raíces rotas, pero no muertas.

Trazo mi historia, de albor nacida,
que entre tronadas me da poder,
poder que sana,
poder que anima,
y entonces puedo la cruz vencer.

Me punzan grietas de los atajos
cuando persigo mi luna esquiva.
Destilo incienso sutil por fuera,
mientras digiero dolor por dentro:
lluvias de sal,
gotas de almíbar,
que al son de lira me dan su aliento.

Fui suspiro en tierra seca,
un espejo sin reflejo.
Caí, me partí en pedazos.
Y aun así, seguí.

Perdí la voz, la fe, el rumbo...,
la veta edénica del mundo...
pero algo en mí no se rindió.

Porque el ocaso no es final,
sino andén:
un andén para avanzar.
Porque hay dolor que no mata,

sino enseña,
y cicatriz que no duele, sino canta.

Besé el filo de mi propia herida,
que tatuó de hiel mis huesos
como aurora apagada que aún guía.
Pero un día brotó la luz,
volvió la vida,
y ya no tiembla en su piel de frío.

Hoy,
cosecho néctar tras siembra amarga,
sobre el gris polvo del torbellino.
Hoy,
arden sueños tras tanto invierno.

¿Dolió?... Sí, dolió...
pero aquí estoy.
Porque mi historia toca otra alma,
y en su ladera nace esperanza:
prueba viva
de que del túnel florecen alas.

A veces río, a veces lloro...
Y mientras tanto,
el universo me da la mano,
siempre cargada,
nunca vacía,
que a mi aura poder inspira:
poder que cura,
poder que aviva,
que me renace,
que me reanima.

Felicta Arenas Valenzuela



Paraguay

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

H
E

Sanando con la voz de un verso

Recuerdos hoy saludables abrazan mi historia
colgada sobre el segmento oculto de una memoria que despierta.

Septiembre desbocó mi estado silencioso junto con su partida!
Paisaje desierto! Tiempo ancestral de pánico con descuento.
Debo de convertir tanta desolación junta,
sobre las cuentas de un rosario quebrado por rezos
rogando, salvación!

La noche cuenta solo con mis muertos,
los que viajan sorprendidos dentro del crucero angelical de los sueños.
Sólo tú, madre mía! logras desde el cielo con tu oración
y en comunión con mudas paredes, consolarme sobre la palma de Dios.

Mi mente decaída y vestida con descontroladas intermitencias,
respira alterada en carrera, con veloces palpitaciones sin obediencia,
liberando lágrimas lentas en caída solitaria.

No me reconozco!
Sin embargo, resiliente! nace el llamado sanador!
asomando milagroso y por escrito en formato de magnolia impalpable,
besando la plegaria de un verso,
como punto final de encuentro -y ya sin pánico-
de voces dolientes en verso, que nunca duermen.

Mary Acosta



Argentina

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

La paz sea contigo

Planta paz en el campo del corazón
amor florecido, la canción más pura.
En la tierra fértil del alma, el sueño se hace realidad.
La brisa de la esperanza, fruto del trabajo en equipo.

Sigamos siempre juntos a la luz de Dios.
Que ilumine el camino, lejos del mal.
En las sombras de la vida, ella es la realidad.
Adiós a los días oscuros, el amor es el faro brillante.

Planta paz como si planta una flor.
Agua con cuidado, cosecha el valor.
En los jardines de la vida, donde el amor es la raíz.
La armonía crece que hace feliz al alma.

Siempre estaremos en la luz de Dios, nuestro faro,
nos lleva hacia adelante, más allá del árbol.
En los desafíos de la vida, esta fuerza guía nuestro destino.
Alegría y consuelo para abrazarnos

Siembra gracia y paz con manos que saben dar.
Gestos simples que cambian el mundo
profundo ser de luz que guía nuestros pasos.
Dios es el abrazo del amor, sin miedo, sin vergüenza.

Animados en la fe que nos lleva y eleva el amor y la paz.
Cultivamos armonía, unidad y sabiduría.
Caminamos juntos, en compañía, bajo el mismo cielo.
Haz de la tierra un lugar más hermoso y fiel.

Fernando Matos



Brasil

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

Como estrella solitaria

Hoy mis letras se inundan de tristeza,
narrando una historia conmovida
de un ángel que luchaba por la vida,
y el cáncer fue más fuerte que extrañeza.

Fue un caso singular, muy agresivo
aquellos amenazó sin compasión,
luchó contra las quimios a corazón,
se enfrentaba con espíritu pasivo.

Era mi sobrina, la quería como hija
el mal atacó callado, sin piedad
fue muy cruda aquella triste realidad,
solo un milagro, se clamaba en mente fija.

Dos años y medio, mi guerrera combatió
contra viento y marea a las brasas se enfrentaba,
a poderosos tratamientos, que en venas penetraba
más, todo fue en vano el malvado se la llevó..

Aquello para todos fue traumático,
tan solo 26 años y un niño por criar,
de quebranto se vistió el núcleo familiar
repudiando por siempre, el Cáncer Linfático.

Transcurridos Dos años, nos queda el consuelo,
que nada le faltó y fue bien atendida,
que su hijo la recuerda y lloramos su partida
y como estrella solitaria, ilumina desde el cielo..

Arely Chávez Rodríguez



Cuba

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

Canto a la vida, historia de amor y paz en el hogar

Alboradas que traen amor al mirar tu amanecer, yo empiezo a florecer con un nuevo resplandor viendo lo vivido en flor, a veces escondí heridas y las dejé refundidas en el puerto del olvido recordando lo vivido con sus idas y venidas.

Con lecciones aprendidas los años fueron pasando, mis sueños los fuí forjando entre metas construidas dándole amor a las vidas de mi familia preciosa entre cultivos de rosa y apagando la tormenta pues la ruta no está exenta de tener duras caídas.

Hoy quiero cantar contigo compañero del camino si este fue nuestro destino gracias por cultivar conmigo el tiempo es nuestro testigo en la historia de la vida, la misión está cumplida

hoy nos alegran los nietos los hijos cumplen los reto con la cabeza erguida

Hoy puedo cantar contigo mirando el jardín florido no hubo tiempo perdido mi compañero, mi amigo eres tu mi dulce abrigo, sigamos cultivando amores para calmar los dolores bendiciendo la esperanza que a envejecer nos lanza para agradar con primores

En el hogar la paz germina los padres enseñan a volar y con amor las alas desplegar con el ejemplo veraz que ilumina al amor con sabiduría divina



Colombia

Lucy Lobo Gualdrón

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

Noviembre-2025

El alma vacía

Les contaré una historia,
una historia real,
que quizás sirva para sanar el alma,
y poder volver a empezar.

Comencé a escribir muy joven,
en retazos de papel,
o en libretas que guardaba,
con melancolía,
cada día notaba,
que mi inspiración,
era dedicado al amor.

Sentía mi alma vacía,
y las letras me llegaban bien hondo,
pues notaba que cuando escribía,
yo soñaba,
y me trasladaba con ellas
a un mundo que me gustaba.

Sentía consuelo,
flotaba,
y la nostalgia,
el sufrimiento desaparecía.

Empecé a crear historias,
todas reales,
que jugaba,
y a mi alrededor,
yo vivía en un mundo
en blanco y negro.

Comencé a ver la vida,
con color,
y agradecer a cada lector,
esos comentarios tan bonitos,
que me sacaron,
de la oscuridad en la que vivía,
y comencé a ver el sol.

Hoy podría decirles,
que me siento feliz,
siento haber logrado,
algo que creí que era imposible.

Qué logré?
luz,
amigos,
confianza,
ustedes,
mis lectores,
hicieron de esta mujer,
esta nueva versión
que hoy soy.



Cuba

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

Noviembre-2025

Rebelión y el Hombre

Cadenas brillantes, grilletes
la rebelión cayó en la lengua
de los pueblos
y compartir el pan y los dolores
compartir la luz
nacida a medianoche
las piedras brillan
cuando el mar se retira
brillan las piedras
que surgen del fondo del mar
busco mi rostro y no tengo rostro.

Como un perro callejero que aúlla
aprieto los dientes ahora
busqué mi nombre
en la superficie del agua
no estaba
¿Lo que buscaba
era lo que más perdí
o era el rostro de un niño?
Los árboles dejan caer sus hojas.

En los rincones de las casas
mesas y sillas volcadas
recuerdo los caminos
que una vez recorrió
recuerdo comer pan con sal
el cielo es una sombra imaginaria
cada mañana se rompe
una alegría del calendario
cada mañana con esperanza

hasta morir
las nubes se dispersan
cuando levanto la cabeza.

Afuera el viento,
dentro un campo árido
observo mi carne
disolverse bajo la lluvia
observo caer los pájaros de las ramas
he aullado siempre
los enemigos
no pueden herir mis sueños
resistir da paciencia al ser humano
y mi paciencia siempre es afilada.

En la prisión y a lo lejos
crecen en nuestras manos
arenas del desierto
las rocas hablan
cuentan la historia
que se ensancha en nosotros
se alinean los vacíos uno tras otro
enciendo un cigarrillo y callo
mi juventud es el sonido del violín
de los días hermosos.

Ferhat Özkaya



Turquía

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

Dios no abandona

En la soledad de mi habitación
he tenido que vencer mil batallas,
parece que el sufrimiento nunca acaba
y mis enfermedades no tienen curación.

No me explico porque existe el dolor,
si nos basta tener felicidad,
no sé porque hay tanta maldad
si es tan fácil regalar amor.

Se que Dios no da cargas
que no podamos soportar,
también se que el me dará las fuerzas
para poderme levantar.

La fe mueve montañas
y nadie lo puede dudar,
aunque este llena de angustias
las cosas buenas sabré esperar,
Dios no olvida a sus hijos
el siempre nos va cuidar
ahora cerraré mis ojos
y de rodillas empezaré a orar.

Carla Elena Velásquez Mendoza



Venezuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

Gracias papá

A ti padre que un día
me diste tu protección
abrigó y sustento
te escribo hoy con mucho respeto
a ti, que un día decidiste alejarte
y dejarme sin tu protección y cariño
no te reprochó, ni te maldigo
todo lo contrario,
te agradezco papito
porque tu abandono
y ausencia física,
me obligó a mi tu hija
a ser una buena persona,
me obligaste a ser muy fuerte,
se me presentaron vendavales
más mi madre amada
me enseñó a liberarlas
tu abandono trajo a mi vida
enseñanzas que me llenaron
de aprendizaje.

fuerte e independiente
logre salir de la pobreza,
me forje una meta
y construí el futuro
llegó a mi vida la paz y tranquilidad
supe aprovechar el hambre
para superme y ser profesionista
protegí y cuide a mi madre
y su ejemplo guió mi vida,
y hoy soy totalmente independiente
por ello te doy gracias padre mio
y tu descanso eterno
sea de dicha y paz
en tu morada.
Gracias papá por siempre.

Gracias padre por tu abandono
porque me obligó a ser más fuerte,
ante todo
enfrente desafíos
la vida me enseñó a defenderme
a valerme por mí
con tu ausencia,
me hiciste muy fuerte
sin saberlo,
hiciste de mi la mujer valiente,

Beatríz Alegria



México

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HF

La familia

Un hombre y una mujer
unidos deben estar,
para así poder procrear
un hermoso nuevo ser.

Con esto doy a entender
la más bella realidad,
que tiene la humanidad
según la dice la Biblia,
porque es nuestra familia
base de la sociedad.

Cuantos niños en las calles
sufriendo hambre y dolor,
porque les falta el amor
y los bonitos detalles,
se ven en sierras y valles
en el campo y la ciudad,
todos llenos de ansiedad
me lo dijo doña Emilia.

Sin saber que es la familia
base de la sociedad.
Sin los valores morales
hoy está desintegrada,
las niñas son abusadas
y el respeto nada vale.

El aborto sobresale
esa es la cruel fatalidad,
ya no existe la humildad
porque el odio y la envidia,
destruyen a la familia
base de la sociedad.

Al universo un llamado
hago con lenguaje tierno,
para acabar este infierno
que me tiene preocupado,
porque sé que se han formado
grupos en la humanidad,
que con mucha seriedad,
le ruegan al Dios que auxilia,
que salve a nuestra familia
base de la sociedad.



Panamá

Virgilio Martínez Gordón

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

HE

Autores y países

Agustín Sánchez

España

Alex Rueda

España

Angel Manuel García Álvarez

España

Antonio Gómez Espericueta

España

Arely Chávez Rodríguez

Cuba

Aura Virginia Terán

Venezuela

Celeste Gomes

España

Celina Vales

México

Azael Díaz Hernández

Cuba

Beatriz Alegría

México

Cándida Rincones

Venezuela

Carla Elena Velásquez Mendoza

Venezuela

Carmen Nancy Quiroz

Venezuela

Dalibor Stojanov

Macedonia

Damaris Valle

Puerto Rico

Davinia Mesas Lorenzo

España

Elena Virgen Hidalgo Figueredo

Cuba

Ely Balderas

México

Esther Williams

Perú

Fabiola Jackeline Rodríguez Coello

Venezuela

Felicitá Arenas Valenzuela

Paraguay

Ferhat Özka

Turquía

Fernando Matos

Brasil

Genny Gallo de García

Colombia

Gladis Verón

Argentina

Gloria Ríos Ayzú

México

Heglys Segovia

Venezuela

Jesús Manjarrez Núñez

Colombia

Joel Abernasor

Filipinas

Joscephine Gómez

Filipinas

José Aderval Aragón

Brasil

José Carlos Llórens López

España

José Casaverde Castro

Perú

Justo Félix Sorís Méndez

Cuba

Kasia Dominik

Polonia

Lázara Vidal Samper

Cuba

Lorena Guadalupe Vicente Gómez

México

Lourdes Rocio Milne Colombo

Argentina

Lucy Lobo Gualdrón

Colombia

Luis Fernández Fernández

España

Lydia Preciado Lemus

México

Manuel Fernández Donaire

España

Marcelino da Silva Filho

Brasil

Marcelo Rojas Trebejo

Perú

María de Pilar Santos

Portugal

Mary Acosta

Argentina

Mikola Stasuk

Ucrania

Mingo Pérez

México

Nancy Beatriz Fuentes

Uruguay

Pedro La Viera

Puerto Rico

Pedro Ordaz

Venezuela

Ramesh Chandra Pradhani

India

René Fonseca Borja

Ecuador

Ruby Moreno

Panamá

Ruth Moreira de Méndez

Ecuador

Seadeta Bela Juric

E.E. U.U.

Silvino Gerardo Becerra Gamboa.

Venezuela

Sivadas Swami Matam

India

Victoria Exposito

España

Virgilio Martínez Gordón

Panamá

Wilfredo Mas Trigoso

Perú

Yusmeris Dexy Morales

Venezuela

Agradecimiento

Con el corazón pleno de gratitud, agradecemos a todas las poetisas, poetas y artistas que dan vida a **PLE: Poemas y Letras Eternas**, convirtiendo cada edición en un templo de inspiración.

Gracias por cada verso compartido, por cada imagen que commueve, por cada emoción que se transforma en arte.

Ustedes son la esencia luminosa de este proyecto, los latidos que hacen vibrar nuestras páginas.

Nuestro **reconocimiento especial a José Carlos Lloréns López**, por su invaluable aporte artístico y humano; a los talentosos creadores **Alex Rueda, Luis Fernández y Lourdes Rocío Milne Colombo**, por embellecer esta entrega con su arte; y a **Celeste Gomes**, por compartir su novela "**Antes del Olvido**", recordándonos que la literatura es también un refugio del alma.

Agradecemos igualmente al Presidente fundador de **FEMALPC Dr. H.c Multi. Miguel Leonardo Gamarra Quiroz** por inspirar con su congreso "**Historias que Sanan**", recordándonos que el arte tiene el poder de curar, de unir y de sembrar esperanza donde antes hubo silencio.

Y a ti, lector o lectora, que acompañas este sueño edición tras edición, gracias por permanecer. Si tu obra no fue publicada esta vez, no olvides que cada palabra escrita deja su huella, y que este espacio siempre será tu hogar poético.

PLE: Poemas y Letras Eternas continúa siendo ese refugio donde el arte florece, donde la poesía se vuelve eterna y donde el alma creadora deja su firma en la inmensidad del tiempo.

Con amor y admiración,

El equipo de PLE: Poemas y Letras Eternas.

Equipo de creadores y directores

Directora

Ruby Edith Moreno Soriano

Director/Editor

Angel M. García Álvarez

Colaboradores

Ely Balderas

Gustavo Ramón Aguilera Palacios

Ruth Moreira Méndez

Corrección y portadas

Ruby Moreno

Diseño Web

Angel M. García Álvarez

Revista Cultural editada On-line.

Sede Oficial Colón, **República de Panamá**.

Numero 15, Noviembre 2025

Todos los derechos reservados.

Los autores se hacen responsables de sus publicaciones.



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 15

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

