

EDICIÓN N.º 17
ENERO 2026

REVISTA PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

DICIEMBRE DE 2024

POEMAS DE NAVIDAD

“FE SENCILLA, NAVIDAD
VERDADERA.
DONDE EL CORAZÓN
AGRADECÉ.”

POEMAS DE AÑO NUEVO

“UN NUEVO AÑO, SIN
MIEDO.
EL ALMA VUELVE A
SOÑAR.”

ENTREVISTA

FELICITA ARENAS VALENZUELA

ARTISTAS

● DIBUJANTE:
EVELIN ROSAS MARTÍNEZ (MÉXICO)

★ FOTÓGRAFO:
RIXO (ESPAÑA)

❖ MODISTA:
MARÍA DEL CARMEN LAMY (ARGENTINA)

📖 NARRATIVA / NOVELA:
NADIA T. C. (ESPAÑA)



Sumario

Editorial	4	Humildad en Navidad	23	
<hr/>				
POEMAS DE NAVIDAD		5	La luz brillaba por dentro	24
El regalo de tu presencia	6	Jesús Manuel Manjarrez Núñez		
Azael Díaz Hernández		Sólo quiero lo esencial	25	
Donde la fe se sienta a la mesa	7	Diana Torres		
Jesús Revatta Saravia		Corazón navideño	26	
Deseos de Navidad	8	Eneida Herrera Rodríguez		
Ana Belén Fernández García		Cuando la fe enciende la mesa	27	
Noche buena y amor	9	Margarita Noverón García		
Yuly Gómez Vilchez		Noche de Navidad	28	
Recuerdos de niña	10	Dalibor Stojanov		
Angeles Briones		La sencillez de la fe	29	
El banquete del alma	11	Mónica Silva Samaniego		
Rosita Blanca Piñero Fernández		El dinero no compra la Navidad	30	
Llega Navidad	12	José Jesús Díaz Orozco		
Ely Balderas		Navidades diferentes	31	
Gratitud	13	Iván Parro Fernández		
Liliana Gómez Monte		La fe suplanta todo	32	
Bendecida Navidad	14	Rut Moreira de Méndez		
Mirtha Pupo Santiesteban		Espíritu navideño	33	
El calor del amor	15	Luis Alberto Sifuentes Salas		
Amparo Álvarez Barbosa		Navidad y fe	34	
La esencia navideña	16	Caritino Maldonado Guzmán		
Arely Chávez Rodríguez		Las fiestas	35	
Jesús, el Rey de Reyes	17	Angel Manuel García Álvarez		
Sivadas Swami Matam		Lo que basta	36	
Luz en la sencillez	18	Ruby Moreno		
Haminton Morales		Los dibujos de Evelin Rosas Martínez	37	
Espíritu navideño	19	Entrevista a Felicita Arenas Valenzuela	39	
Casi Medina Madueño		Angel Manuel García Álvarez		
Verdadera Navidad	20	La poesía como refugio del espíritu: palabra, silencio y sanación	42	
Octavio Rodríguez		Kasia Dominik		
La riqueza de una Navidad sencilla	21			
María del Carmen Velázquez Ramírez				
Navidad es llevar en el alma abrigo	22			
Lucy Lobo Gualdrón				

Hablando conmigo mismo	44	Sueños	64
Antonio Gómez Espericueta		Angel Manuel García Álvarez	
Silencio escarlata	45	Ida y llegada	65
Nadia C. T.		Jairo Arévalo Ramírez	
Las fotos de Rixo	46	Imaginando sueños de año nuevo	66
		Norelis Bravo	
POEMA DE AÑO NUEVO	48	Anda la poesía	67
Huella de los días	49	Justo Félix Sorís Méndez	
Amado Raimundo García Delgado		Será por siempre recuerdo	68
Dejando aprendizaje	50	Angela Rivero	
Fabiola Jackeline Rodríguez Coello		Un lienzo blanco en mis manos	69
Mensaje de buenos deseos, éxito para un		Ludys Gutiérrez	
nuevo año que comienza	51	Año bendecido 2026	70
Evelin Rosas Martínez		Mayte Vázquez Maldonado	
Soñar de nuevo sin miedos	52	El vuelo de la esperanza	71
Vicente Martínez Ruiz		Olga Durán Destre	
Aurora del camino	53	Lecciones de vida	72
Fernando Saltos Molina		Amparo Álvarez Barbosa	
Llega un nuevo año	54	Inédito almanaque	73
Nancy Santos Medina		Rodolfo Santoya	
Un nuevo amanecer	55	Año nuevo	74
Anangeel Terán Barcos		Mareyde Cecilia García Martínez	
La vela sin ancla	56	Lo que el tiempo me enseñó	75
Manuel Fernández Donaire		Silvia Vázquez Carus	
El año que acaba	57	Año nuevo, viaje nuevo	76
Jorge Luis Ponce Castellanos		María de Pilar Santos	
Se va el año, señor	58	Agraciada	77
Genny Gallo de García		Magda Guadalupe Santana Segura	
Lo que el tiempo me devolvió	59	Año viejo, año nuevo	78
Kasia Dominik		Nelson Lenin Aguinaga Ortiz	
Nuevo año esperanzas	60	Los vestidos de Mª del Carmen Lamy	79
Alejandro José Moncada Castillo		Autores y países	82
Nueva danza	61	Agradecimiento	83
Isa Hernández			
Vuelvo	62		
Ruby Moreno			
Año Nuevo ya ha nacido	63		
Bárbara Mercés			

Editorial

Con renovada esperanza y profundo entusiasmo, les damos la bienvenida a la **Edición 17 de PLE: Poemas y Letras Eternas**, un espacio donde la palabra se convierte en abrigo, memoria y fe. Esta revista no es solo una compilación de textos; es un refugio del alma donde la poesía, la prosa y el arte dialogan para recordarnos lo verdaderamente esencial.

En esta edición, celebramos la presencia de autoras y autores cuya sensibilidad ilumina cada página. Sus obras, cargadas de emoción, honestidad y belleza, reafirman el poder de la literatura como voz que acompaña, consuela y transforma.

Desde el corazón de nuestra comunidad —**Dinámicas y Premiaciones de Poesías y Frases Bonitas**— continúa floreciendo un arte compartido que une voces, sentimientos y miradas.

Esta entrega se enmarca en la **Dinámica 74**, dedicada a dos momentos profundamente humanos: **la Navidad y el Año Nuevo**, abordados desde una visión íntima, sencilla y cargada de significado.

Poema de Navidad

Navidad sin lujos, pero llena de fe /Una mesa humilde, un corazón agradecido.

“Cuando el pan es sencillo y la mesa modesta, la fe se vuelve luz y el agradecimiento celebra la verdadera Navidad.”

Aquí, la poesía se vuelve gesto cotidiano y oración silenciosa, recordándonos que la verdadera celebración nace en la gratitud, la fe compartida y el amor que habita en lo simple.

Poema de Año Nuevo

Un año que se va dejando aprendizajes / Soñar de nuevo sin miedo.

“Se va el año dejando huellas y lecciones, y nace otro donde el alma aprende a soñar sin miedo.”

Estos textos invitan a cerrar ciclos con conciencia, abrazar lo vivido y abrir el corazón a nuevos comienzos donde la esperanza vuelve a florecer.

Esta edición se enriquece, además, con la participación de artistas que, desde distintas disciplinas y países, amplían nuestro horizonte creativo:

-Dibujante: Evelin Rosas Martínez (México)

-Fotógrafo: Rixo (España)

-Narrativa / Novela: Nadia T. C. (España)

-Modista: María del Carmen Lamy (Argentina)

Como cierre especial, presentamos una entrevista a **Felicitá Arenas Valenzuela (Paraguay)**, cuya trayectoria literaria y humana nos invita a reflexionar sobre la constancia, el amor por la palabra y el compromiso con la cultura.

Deseamos que cada página de esta edición sea un espacio de recogimiento, reflexión y esperanza; que cada verso abrace al lector y le recuerde que incluso en la sencillez, el arte sigue siendo luz.

Gracias por acompañarnos una vez más en este camino de letras que aspiran a perdurar.

La dirección

Poemas de Navidad



Cuando el pan es sencillo y la mesa modesta, la fe se vuelve luz y el agradecimiento celebra la verdadera Navidad.

El regalo de tu presencia

Una estrella brilla con tu luz,
la fe en tus ojos, mi paz total.

No hay más lujo que tu cálido arrullo,
ni mayor don que tu amor leal.

Navidad sin luces, pero llena de fe,
es este instante que vivo al verte.

El mejor regalo, simple y sincero,
es tener por destino quererte.

Una mesa unida, humilde y escueta,
donde compartir el pan es poesía.

Tu risa es la miel, la sal más perfecta,
condimento de mi dulce alegría.

Tu susurro es villancico que calma,
tu mirada, el fuego que abriga el alma.

Eres el portazo al viento frío,
el refugio eterno, mi claro estío.

Un corazón agradecido te nombra
como el milagro que el cielo ha trazado.

Eres el sueño que anhela mi almohada,
el rincón donde soy amado.

Que la nieve cubra de blanco el suelo,
nuestra Navidad es un lazo eterno.

Sólo tu esencia, simple y profunda,
hace completo y sereno mi invierno.

Azael Díaz Hernández



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Cuba



Nº 17

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

Donde la fe se sienta a la mesa

No hay oro en la mesa ni copas de cristal,
solo pan compartido y un silencio sincero;
pero Dios se hace presente en lo esencial
cuando el amor es pobre y el alma es primero.

La casa es pequeña, la fe es inmensa,
arde como llama que no pide razón;
no hay lujo que compre lo que el cielo dispensa
cuando reina humilde el corazón.

Una vela basta para encender la paz,
una oración sencilla para agradecer;
la Navidad florece donde hay capaz
de amar sin tener, de dar sin ver.

La mesa humilde no conoce el temor,
reparte esperanza en cada mirar;
porque el mayor regalo no es el favor,
sino el alma dispuesta a perdonar.

Si el mundo entendiera esta verdad callada,
sobraría el odio, faltaría el rencor;
la fe compartida, sencilla y sembrada,
haría del hombre un servidor.

Hoy celebro así, sin brillo exterior,
con manos abiertas y el pecho en oración;
porque donde hay fe, gratitud y amor,
nace Dios de nuevo en el corazón.

Jesús Revatta Saravia



PE
POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Perú



Nº 17

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Deseos de Navidad

Hoy quiero contigo bailar y cantar.
Por fin, llega la Navidad.
Cierra los ojos, mi niño.
Pide uno y varios deseos.
Te abrazo y te beso.

Está nieve que cae,
blanca, pura e inoculada,
sin cézar.
Las chimeneas, con su fuego cálido,
dando calor al hogar.
Paz y Amor, no falten en tu Navidad.

Acoger al desvalido,
al que está solo,
ese pequeño desprotegido,
de desórdenes de esta sociedad ingrata.

Niños sin familia.
Vienen enfermos.
La guerra, les vio nacer de nuevo.

Ana Belén Fernández García



España



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Noche buena y amor

Una Navidad maravillosa sin lujos,
pero llena de fe es significativa,
cuando se encuentra la unión familiar,
cuando el amor prevalece en sus
corazones, creando una energía
que florece en armonía, cuando la
divinidad se hace caricia en sus almas,
sus hogares resplandecen.

Por qué es el amor de Dios
que los hace grandes, diferentes,
con un abrazo de fe y mesura.

Siempre un hogar con amor es ornato
digno del cielo, y más en Navidad,
por qué la oración los rodea de una forma
cálida, sus rostros su bella ilusión
reverdece su universo, y en su maravillosa
humildad nace amaneceres de sueños,
esperanzas.

No habrá un árbol de Navidad, pero
mirarán la grandeza de la creación,
no pondrán la estrella en media noche,
pero brillarán miles de estrellas para
ellos, no tendrán los mejores manjares,
pero sus alimentos vendrán con bendición,
y eso es abundancia.

Que importante es el amor
y más cuando somos agradecidos,
en la forma que nos encontramos,
con salud,
amando a toda
nuestra familia,
no habrá un regalo
especial, increíble,
pero el arrebol
intacto de la felicidad,
los guarda en esta
bella noche,
recibiendo nuestra hermosa Navidad,
recibiendo a Dios.

Yuly Gómez Vilchez



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Perú



Nº 17

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

Recuerdos de niña

No había lujos, pero era feliz,
sin juguetes y con mucha humildad,
solo una posada donde dulces solían dar,
cantando villancicos todos al par.

Había dulces,
cuando el niño dios iba a adorar,
una mesa humilde se solía adornar,
con muchos tamales para cenar,
ponche de frutas para acompañar.

Y yo feliz por disfrutar,
la cena del niño dios
que había nacido ya,
en un pesebre echo
con ramitas y cedros,
pelito de ángel
y musgo natural,
todo muy bonito.

Cuando llegaba Navidad,
compartiendo la cena
y con la gente de comunidad,
porque allí todos llegan sin invitar,
a festejar juntos
en una posada descomunal.

Que regalos más esperados,
que llenan de felicidad,
el corazón de un niño,
que vive con humildad,
rezando y cantando
cuando llega Navidad.

Angeles Briones



México



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

Nº 17

P E

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

El banquete del alma

En el centro del hogar la madera está desnuda,
no hay cristales de oro ni manteles de seda,
pero el aire es un nido donde el odio se muda
y la luz de una vela la penumbra deshereda.

La cena es un poema de pan y de sudores,
manjares que la tierra regala al que es genuino;
en los platos no habitan los lujos impostores,
pues el hambre de amor se sacia con el vino
de una risa que danza, de un abrazo constante.

Mi pecho es un pesebre donde el bien se aposenta,
no envidio las coronas del metal rutilante,
mientras la fe sea el fuego que mi sangre alimenta.

¡Qué rica es esta mesa de madera sencilla,
donde Dios se hace niño y el alma es la que brilla!

Rosita Blanca Piñero Fernández



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Venezuela



Nº 17

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

Llega Navidad

Llega Navidad
toda la tierra se alegra,
y se entristece la mar,
Navidad sin lujo pero
llena de fe, de bondad, con
una cena sencilla,
pero llena de amor,
y de paz, alegría,
y felicidad los niños,
juegan al trompo,
y al Valero porque no hay
para más, no tenemos
dinero pero si mucho amor,
y unión familiar,
se llegaron las 12 de la noche cenamos
no hubo regalos
pero si muchos abrazos,
una Navidad sencilla
pero con mucha fe,
y felicidad, abrazos de los vecinos
en unión de hermandad
qué bonita Navidad todos juntos
y abrazados con amor,
paz, felicidad, armonía,
y voluntad y esperanza,
en nuestro niño Jesús
qué nacerá esa inmensa,
bondad qué nos trasmite,
es sincera y llena de paz
en nuestro corazón.

Ely Balderas



PE
POEMAS Y LETRAS ETERNAS

México



Nº 17

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Gratitud

Hay una mesa humilde esta noche,
sin lujos ni promesas brillantes,
pero tiene el pan justo,
la silla ofrecida
y el gesto lento de quien espera.

No sobra nada
y, sin embargo, alcanza.

Alcanza el silencio compartido,
la risa que llega sin aviso,
el recuerdo de los que faltan
sentados invisibles entre nosotros.

Ahí nace el milagro:
un corazón agradecido,
pequeño,
cotidiano,
verdadero.

Liliana Gómez Monte



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Argentina



Nº 17

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

Bendecida Navidad

Ha llegado Navidad,
las Campanillas en flor
derraman su rico olor
por toda la vecindad.

Las calles de mi ciudad
se llenan de algarabías,
de risas, de fantasías,
de árboles de colores,
y se respiran amores,
villancicos, alegrías.

Las luces lo llenan todo
de colores navideños.

Y con los ojos risueños
Santa nos muestra un recodo.

Su trineo llena de un modo
de regalos, de bondad
para que la humanidad
sienta de Dios la presencia
y nos llene la existencia
de una gran felicidad.

Una Navidad sin lujos
pero si llena de fe
y compartir un café
mirando tus ojos brujos.

Los sentimientos e influjos
que nos provoca esta fecha,
nos muestra una nueva brecha
de luchar por el amor
para sentirnos mejor.
con el alma satisfecha.

Mirtha Pupo Santiesteban



Cuba



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

El calor del amor

En la alborada de un nuevo amanecer,
las luces titilan en la piel del hogar,
sin lujos ni oropeles, hay mucho por ofrecer,
es el calor del amor lo que nos hace brillar.

Las manos laboriosas, tejidas de esperanza,
preparan el festín con lo poco que hay,
en cada rincón, resuena la alabanza,
el canto sincero que el corazón trae.

Los niños, con sueños, dibujan su futuro,
con risas y abrazos, el alma se eleva,
en su mirada clara, no hay nada oscuro,
la fe en un mañana que todo lo renueva.

Las velas encendidas, simbolizan la vida,
cada llama es un deseo, un grito de unión,
en la mesa compartida, la tristeza se olvida,
se brinda por el cambio, por la transformación.

Que esta Navidad, en su esencia sencilla,
nos enseñe a valorar lo que realmente importa,
pues el amor es el regalo que siempre brilla,
y en cada corazón, la esperanza se transporta.

Amparo Álvarez Barbosa



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Colombia



Nº 17

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

La esencia navideña

Navidad sin lujos, pero llena de fe
venerando descanso para quien se fue
y reposa en el cielo, como alma celeste
apartado de todos, del mundo este.

Navidad fría como copos de nieve,
factible y humilde, cual víveres leve
no llamo modestos a pobres platillos
que brindan manjar sin lujos, ni brillos.

Me llena de fe la eterna esperanza,
cual luz ilumina mi credo y confianza
a un nuevo amanecer de paz y armonía,
festejo Navidad con esa ideología.

La esencia navideña perfuma el ambiente,
cual flor de pascua, como incienso se siente
no digo ilusión al hechizo invernal,
un destello de magia del lucero astral.

La fe predomina sin lujo, ni riqueza
cual dogma revela el sentir que expresa,
es mi verdad, mi ideal y creencia
de un mundo nuevo de paz y conciencia.

Arely Chávez Rodríguez



Cuba



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Jesús, el Rey de Reyes

Jesús, el Rey de Reyes,
nacido en humilde heno
donde las sombras yacen,
un niño santo nació ese día.

No hay corona de oro,
no hay trono real,
sin embargo,
el cielo lo conoció
como si fuera propio.

Las estrellas se inclinaron
bajo en silenciosas alabanzas.

Los ángeles cantaban
a través de rayos intemporales.

Un pesebre sostuvo
al Señor de todos.

El Rey de Reyes,
aunque nacido tan pequeño,
el amor tomó carne
en Belén.

Una luz
para cada corazón y reino.

Del aliento del pesebre
al llamado de misericordia,
él reina para siempre,
Rey de todos.

Sivadas Swami Matam



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

India



Nº 17

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

Luz en la sencillez

Llegaba la Navidad, blanca cual azucena;
como una magnolia, como una gardenia.

Con su luz radiante con luces celestiales,
colorida y brillante de luces de cristales.

Los niños jugaban con gran felicidad,
y abrazos humildes se daban sin cesar.

Un café, un cálido abrazo lleno de alegría;
para regalar con humildad, esta Navidad.

Gritos de júbilo, y cánticos de alegría;
recordando a un niño, al recién nacido.

Y entre risas y alegrías se compartía:
la sonrisa tierna, y un amor sincero.

Aunque no había riquezas en ese lugar,
el corazón ante Dios latía igual, y más;
porque el amor no se mide con el oro
sino con el cariño sincero del corazón.

Un abrazo fuerte, un cariño verdadero,
un café humeante que abriga el alma
y una sonrisa tierna que diga, te quiero.

Solo eso basta,
aunque a veces se olvida.

Haminton Morales



Colombia



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Espíritu navideño

Es Navidad, las calles se visten de luz y color
los hogares, del abrazo familiar y su calor
decoramos con mucho amor e ilusionados
con belenes y abetos, todo bien apañado.

Pero sin lujos, solo con el espíritu navideño
y el deseo que arde, con la fe y el empeño
que motiva y hace reflexionar en Navidad,
que es tiempo de amar y brindar felicidad
orar por aquellos que no tienen pan, ni hogar.

Que la estrella de David, ilumine cada lugar,
y la magia navideña, toque con su varita dorada
las nieves del dolor y la penuria pincelada.

Dios ha nacido para recordarnos la esencia
de la Navidad, el es la luz que se presencia
cada año, para recordarnos el verdadero valor
de la vida, la paz, la esperanza y el amor.

Casi Medina Madueño



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

España



Nº 17

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

Verdadera Navidad

Navidad sin lujos pero llena de fe
es la única y verdadera Navidad
dónde no hay lujos mucho menos bufe
solo comidas sencillas y mucha hermandad.

Navidad, verdadera Navidad es aquella
dónde se comparte amor y paz en los hogares
dónde la familia brilla como una estrella
y el nacimiento de Jesús bendice los lares.

En una verdadera Navidad no hay derroches
no existe ninguna clase de lujos
no hay ningún tipo de fantoches
solo personas compartiendo amores puros.

Reflexionar en el nacimiento de Jesús
darle un plato de comida al mendigo
así siempre en cada corazón habrá luz
y Dios dará toda su bendición y abrigo.

Octavio Rodríguez



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Panamá



Nº 17

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

La riqueza de una Navidad sencilla

Navidad no es solo estrellas
ni campanas encendidas;
es el pulso de la vida
recordándonos su tierna melodía.

Es detenernos un instante,
respirar lo aprendido,
mirar lo vivido y honrar lo que
aún florece en nuestro camino.

Diciembre se hace presente
en cada alma y en cada rincón del hogar,
vestido de humildad y esperanza
que iluminan el sendero de la vida.

La Navidad llega sin lujos,
con un manto de fe
que arropa cada corazón
y deja latidos de amor en cada
espacio de la casa.

Una cálida esencia se siente
al contemplar el árbol
que, con sus luces multicolores,
nos inyecta alegría.

La Nochebuena vendrá
cubierta de serena paz,
al contemplar al Niño Dios
que nos regala esperanza y amor.

La Navidad no viene con lujos,
pero trae una gran riqueza:
la paz que tanto anhelamos.

María del Carmen Velázquez Ramírez



México



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Navidad es llevar en el alma abrigó

La noche desgrana estrellas doradas
los abrazos unen almas calladas
el amor sueña esperanzas perdidas
la Navidad cura las viejas heridas
responde Jesús todas las llamadas.

Bella noche compartiendo la riqueza
de cena navideña en humilde mesa
con el resplandor del cielo de amor
unidos de corazón con fe y fervor
como hermosa y sagrada promesa.

Con aroma a fogón y pan de hogar
hecho por la abuela para alegrar la noche;
y al niño Jesús agradecer de corazón,
por un nuevo amanecer
y con el alma llena de alegría cantar.

La Navidad no pide regalos costosos
quiere rostros felices y hermosos
y una mesa humilde con pan sin igual
donde sean ejemplo de amor fraternal
y los regalos sean abrazos cariñosos.

Navidad es pasión llena de alegría
se disfruta con buena compañía
es amor con fe, dulzura y esperanza,
es un regalo del cielo de confianza
mirando estrellas con dulce armonía.

Lucy Lobo Gualdrón



Colombia



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Humildad en Navidad

Recuerden la Navidad
No es regalos ni juguetes,
ni es el sonido de un cohete
tampoco es la vanidad,
pero si es la humildad
el respeto y el amor,
que a la humanidad concilia
y es la sagrada Familia,
con su ejemplo de valor.

Navidad no es una cena
con pollo pavo y lechón,
ni es la celebración
con orquesta, salsa y plena,
pero si es mirar la pena
del hombre necesitado,
y mitigar con agrado
el hambre de tantos niños,
que sin tener un aliño
hoy viven desamparados.

Navidad no es la comida
ni tampoco son las luces,
es la forma en que conduces
la realidad de tu vida,
Navidad no es un jamón
que comparten más de tres,
pero la Navidad si es
Jesús en tu corazón.

Virgilio Martínez



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Panamá



Nº 17

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

La luz brillaba por dentro

Pletórica y contagiosa es la Navidad,
cada mañana más fulgurante es el Sol
el trino de las aves muestran su candor
con melódicos cantos de felicidad.

La fe se viste de grandeza y humildad,
no es el lujo quien hace brillar la vida
es la paz interior que nos da la alegría
como el río que aumenta su caudal,
un carrito de papel se ve rodar
y de trapo una muñeca sonreía.

Vi pasar cuando niño la Navidad,
acariciando un humilde juguete
mis padres en un viejo taburete
abrazados viendo mi felicidad.

El verde era esperanza y bondad,
el rojo aunque pálido brillaba
del bosque mi padre talaba
un árbol para hacer el pesebre
todos rezábamos muy alegres
y grande la fe entre nosotros reinaba.

Los rayos de la luna eran el farol,
que al humilde pesebre iluminaban
adornos artesanales brillaban
las horas corrían en un viejo reloj.

bello era el nacimiento del niño DIOS
y el novenario era el centro de pasiones
donde poníamos las intenciones
cada noche de oración
sin adornos brillaba aquella ilusión
y llenos de fe reinaban los corazones.

Jesús Manuel Manjarrez Núñez



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Colombia

Nº 17



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

Sólo quiero lo esencial

La Navidad se acerca
veo el planeta inundado
de lujos y riquezas
de luces y estrellas
de falsos profetas.

Yo no tengo suntuosidad
sólo reboso de fe
en concienciar al planeta
en amar al próximo de veras
en alcanzar mis metas.

Se acerca la Navidad
festividades para renovar
la fe y la esperanza
el amor y la confianza
de crear nuevas alianzas.

Yo no quiero lujos
sólo quiero lo esencial
libertad, tiempo, salud
paz mental, simple satisfacción
mantener amor en mi corazón.

Diana Torres



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Argentina



Nº 17

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

Corazón navideño

Ha pasado todo un año,
es nueva oportunidad,
se acerca mi cumpleaños
y también La Navidad.

Todo se alumbra y florece;
manjares, vinos, licores
y la nostalgia aparece
mostrando bellos colores.

Está feliz la familia,
los reencuentros regresan.

La noche vive en vigilia
y las sonrisas no cesan.

Toda una celebración
reúne a los corazones;
el brindis por tradición,
reconforta las uniones.

Bendita "La Navidad"
que rehace al corazón;
enciende fe, dignidad
y nos regala el perdón.

Eneida Herrera Rodríguez



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

E.E. U.U.



Nº 17

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

Cuando la fe enciende la mesa

La noche baja suave sobre el tejado,
con pasos de silencio y luz sincera,
no hay oro, pero el alma persevera
y el pan se vuelve un símbolo sagrado.

La mesa es sencilla, el gesto honrado,
la risa abriga más que la madera,
Navidad sin lujos, pero llena de fe, espera
como un milagro humilde y consagrado.

La vela alumbría sueños compartidos,
la fe se sirve tibia entre las manos,
y el frío aprende a ser menos humano.

No hay más tesoro que estar reunidos,
corazones latiendo como hermanos,
agradecidos por lo ya vivido.

El viento canta rezos en la acera,
la estrella guía al alma que confía,
la paz florece donde el amor espera.

Así, la fe se vuelve compañía,
y en cada abrazo nace primavera,
porque la fe también es poesía.

Margarita Noverón García



PE
POEMAS Y LETRAS ETERNAS

México



Nº 17

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Noche de Navidad

Una canción angelical con una voz temblorosa
rompe el silencio en la noche tranquila,
la noche es maravillosa,
la noche sea bendecida,
¡Es Navidad, Cristo ha nacido!

Y nosotros con las palmas entrelazadas,
sublime con amor,
con un brillo en sus ojos
desde la llama de la chimenea,
celebrando la alegría de la Navidad.

Es invierno, hace frío afuera,
cada copo de nieve
se pega a la ventana,
dibujando un dibujo
de un idilio de invierno,
y nuestros corazones son cálidos,
el amor enciende el alma,
y la noche es maravillosa,
bendita noche.

¡Es Navidad, Cristo ha nacido!
cada tono tocado por un arpa
crea una melodía de acordes sónicos,
cantando el éxtasis de dos amantes
bajo el árbol de Navidad,
en la noche hermosa,
noche bendecida,
¡Es Navidad,
Cristo ha nacido!

Dalibor Stojanov



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Macedonia



Nº 17

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

La sencillez de la fe

¡La sencillez de la fe!
La Navidad es el sentimiento
la esperanza del alma,
no necesita del oro para brillar,
la luz interior está en el espíritu.

¡La sencillez de la fe!
La Navidad es el amor genuino
el amor de nuestra familia,
ese amor que no se compra,
el amor de miradas sin palabras.

¡La sencillez de la fe!
La Navidad nos regala el brillo interior
no necesitamos las perlas
de la noche estrellada,
sino la verdad de la fe renovada.

Mónica Silva Samaniego



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Argentina



Nº 17

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

El dinero no compra la Navidad

Derramadas están,
las luces parpadeantes,
sobre los brazos erguidos:
verdes, floridos,
de ése árbol subyugante.
sinónimo de Navidad.

Si, Navidad hermosa, triunfante.
sin el apego al dinero,
jinete testarudo;
que no compra la dicha,
que no compra el amor,
ni una suave caricia,
que se brinda con fervor.

Dinero que no paga la paz;
en ésta hermosa Navidad.

No hacen falta, grandes murallas,
ni castillos deslumbrantes,
en ésta Navidad.

Si caen suaves los copos de nieve,
cual regaladas caricias,
que el cielo me brinda.

Y el susurro de ésa hermosa luna,
que me invade de albricias.

Oh, hermosa Navidad,
te aspiro con ansia,
cual suave fragancia;
de Pinos, de gracia.

De colores dulzones,
brindo de esta copa commovida,
que renueva mi fe,
y me llena de ilusiones.

José Jesús Díaz Orozco



PE
POEMAS Y LETRAS ETERNAS

México



Nº 17

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

Navidades diferentes

Cada Navidad
debería ser diferente
celebrarse de forma diferente
reunirse de modo diferente
con familia o con amigos
porque cada uno de nosotros
no es el mismo
de un año para otro
y ha cambiado
de alguna manera
pero lo que no cambia
lo que siempre permanece
casi inmutable y perenne
en cada Navidad
es su espíritu
su grandioso mensaje
su más alto ideal
y aunque sea solo por eso
con estos versos
celebremos la vida,
brindemos con la poesía
compartamos la felicidad
cada segundo y en cada lugar
y que pueda llegar muy pronto
la tan ansiada y esperada paz
allí donde más hace falta
allí donde el cruel mal
está campando a sus anchas
y con la Humanidad quiere acabar.

No dejemos de creer
en que las cosas pueden cambiar
si abrimos nuestro corazón
para que cada instante se llene
con la savia mágica de la Navidad.

Iván Parro Fernández



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

España



Nº 17

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

La fe suplanta todo

El viento trae sonido de castañuelas,
es Navidad, y con ella llega la alegría,
cánticos, abrazos y una mesa modesta
con manjares de esperanzas y sonrisas
cargadas de júbilo y fe;
la familia en oración
da gracias y pide con devoción
amor, salud, lujos no porque tienen
de más dentro del palpitar de cada corazón.

Luego debajo del árbol los regalos están,
con gran entusiasmo abren y abren,
con cara de contentos regalan abrazos,
nobles alabanzas se escuchan,
es el alma que regocijada está por tanto amor
que rebosa las fibras del verdadero
sentimiento de humildad que crecen como
el laurel y la mirra en el umbral de su Morada.

Rut Moreira de Méndez



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Ecuador



Nº 17

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

Espíritu navideño

El espíritu navideño,
ya reina en la humanidad,
hay ambiente de hermandad,
se esperan días de ensueño.

Para poderse abrazar,
y olvidar viejos rencores,
despertar con los albores,
en día de la Navidad.

Momento de reflexionar,
con mucha fe y confianza,
que renazca la esperanza,
de un mejor amanecer.

Siempre en unión familiar,
está, es la mejor riqueza,
si hay un pan sobre la mesa,
a Dios padre hay que alabar,
hay que estar agradecidos,
con sencillez y humildad,
pues ya estamos bendecidos,
en víspera de Navidad.

Sigamos juntos la luz,
buscando nuestro destino,
siguiendo por el camino,
que nos señala Jesús.

La esencia de la Navidad,
nos invita a dar lo mejor,
para que en la humanidad,
reine la paz y el amor.

Luis Alberto Sifuentes Salas



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Perú



Nº 17

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

Navidad y fe

En la sencillez de mi hogar humilde
donde no hay adornos de diamantes
es mi fe que lo enciende con una llama vibrante
y el amor de Dios es el regalo más grande.

No decora mi árbol regalo costoso
solo el calor de un corazón amoroso
la esperanza de un nuevo amanecer,
y mi fe que todo lo puede creer.

Después de la oscura noche, amanece
es la luz de Dios la que resplandece
y en el silencio escucho una sonrisa
es el salvador que niño nace.

Sin lujos banales ni riquezas innecesarias
celebremos el nacimiento del salvador
solo con fe, esperanza y amor
como oro, incienso y mirra
Regalemos al niño Dios.

Que en la sencillez de un pesebre
ha nacido el niño, el hijo de Dios,
en él encontramos la verdadera riqueza,
que son fe, paz y amor.

Caritino Maldonado Guzmán



PE
POEMAS Y LETRAS ETERNAS

México



Nº 17

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

Las fiestas

Llega la Navidad
se reúne la familia
entorno a una mesa
con grandes comidas
es la gran tradición
y como dice la canción
vuelve a casa por Navidad
la familia te espera.

Se adorna la ciudad
se decora la casa
el árbol y el nacimiento
se ponen con esmero.

Se conmemora el nacimiento
se espera el año nuevo
hay regalos para los niños
noches mágicas con ilusión
todos son buenos deseos
son días diferentes y esperados
únicos en todo el año
en todo el mundo celebrado.

Para festejar las fiestas
no hace falta gran alarde
con una mesa humilde
y un corazón agradecido
por todo lo que tenemos
y en la vida hemos conseguido
es más que suficiente
para ser felices siempre.

Angel Manuel García Álvarez



**P
E**

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

España



Nº 17

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

Lo que basta

Extiendo el mantel con manos serenas
y observo migas brillar como ofrendas
recorro inviernos sin brillo alguno
aprendo hoy plenitud sin exceso
mientras el aire me nombra en calma.

Sirvo caldo despacio, sin urgencias
escucho risas pequeñas rodeándome
siento calor crecer desde miradas
abandono exigencias aprendidas
porque aquí alcanza lo simple.

Me quedo frente a esta mesa breve
pronuncio gracias desde lo hondo
dejo morir temores antiguos
descubro riqueza en lo cercano
y cierro el pecho lleno de paz.

Ruby Moreno



PE
POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Panamá



Nº 17

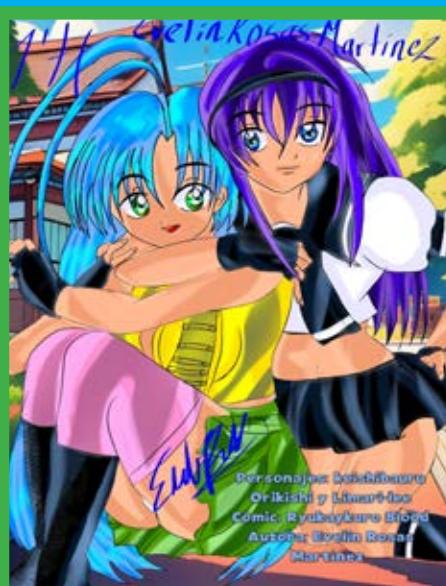
**REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA**

Los dibujos de Evelín Rosas Martínez



México





Evelin Rosas Martínez

Felicitá Arenas Valenzuela

Entrevista



NACIMIENTO

Asunción, 5 de febrero de 1963. Reside en Altos desde el día siguiente de su nacimiento.

PERFIL

Escritora bilingüe, poeta y docente universitaria y de educación media. Activista cultural, locutora radial y televisiva, animadora de festivales.

FORMACIÓN

Doctora Honoris Causa por la Academia Mundial de Literatura Moderna Costarricense. Magíster en Educación. Licenciada en Lenguas Castellano-Guaraní (Educación Bilingüe). Profesora de Lengua Guaraní. Locutora Radial y Televisiva. Mejor Egresada en todos los niveles.



OBRA

Autora del poemario en guaraní Paraguái, che rekoha (audiolibro, 2026) y del ensayo bilingüe Tres poetas del Paraguay (Mbohapy Paraguái Ñe'ëpapára) (audiolibro, 2017). Varias obras cuentan con música de su autoría.



GESTIÓN CULTURAL

Coordinadora General de Paraguay del programa Domingos Poéticos Internacionales. Presidenta de FEMALPC Sede Paraguay. Presidenta fundadora del Centro Cultural Yvytyrapy de Altos.

¿Quién es Felicita Arenas Valenzuela?

Soy escritora bilingüe, poeta, docente universitaria y de educación media.

También soy activista cultural, locutora de programaciones radiales y animadora de festivales.

En cada faceta busco transmitir palabras que construyan identidad, que celebren nuestra cultura y que acerquen a las personas al valor de lo propio.

¿Dónde naciste y dónde resides actualmente?

Nací en Asunción, Paraguay, pero eso solo fue un paso circunstancial: mis padres son alteños de cuna, y mi madre viajó a la capital únicamente para dar a luz en el hospital. Al día siguiente ya estaba en Altos, Cordillera, y allí crecí, jugué, aprendí y viví siempre. Por eso me considero alteña de corazón, con la memoria de sus calles, su gente y sus paisajes que me acompañan desde el primer instante.

¿Qué nivel de estudios tienes?

Soy Magister en Educación con Énfasis en Docencia Universitaria, Licenciada en Lenguas Castellano-Guaraní y Profesora de Lengua Guaraní.

Además, soy Locutora Radial y Televisiva. Esta formación me permite unir la enseñanza, la escritura y la comunicación como herramientas para transmitir conocimiento y cultura.

Actualmente, ¿a qué te dedicas?

Mi vida se reparte entre la docencia, la escritura y la promoción cultural.

Enseño en aulas donde las palabras germinan, escribo libros y poemas que dialogan con el alma de mi país, y participo en festivales donde la música, la poesía y la danza se encuentran con la emoción del público.

¿Por qué elegiste la docencia como profesión?

Porque enseñar es sembrar semillas de sabiduría. Quiero aportar conocimiento y valores humanos, ayudar a formar personas conscientes, sociedades más justas y un mundo más humano.

La docencia, para mí, es un acto de esperanza y compromiso con el futuro.

¿Qué materias impartes como docente?

En Educación Superior enseño Lengua Castellana y Lengua Guaraní, explorando fonología, morfología, sintaxis, semántica y comunicación.

En Educación Media acompaña a los estudiantes en el aprendizaje de Lengua y Literatura en ambas lenguas, guiándolos a descubrir su propia voz y apreciando la riqueza de nuestra identidad bilingüe.

Eres una activista de la lengua guaraní. ¿Por qué?

El guaraní es mi primera lengua; con él aprendí a comunicarme por primera vez.

Es el hilo que conecta nuestra historia, nuestra cultura y nuestra identidad.

Hablarlo, leerlo y escribirlo es un derecho y un deber, y es también un acto de amor hacia nuestra memoria colectiva.

De la lengua guaraní, ¿qué destacarías?

El guaraní no es solo un idioma; es la voz que nos une como pueblo.

Lo habla cerca del 90% de los paraguayos, y en sus sonidos, estructura, formas y matices se refleja la riqueza de nuestra historia y de nuestra esencia.

Es una hebra que teje nuestra identidad, un legado vivo que nos dejaron los guaraníes y que nos invita a sentir, hablar y soñar en nuestra propia lengua.

Como paraguayos, es nuestra responsabilidad valorarlo, cuidarlo y mantenerlo siempre vibrante.

Como escritora, ¿qué género manejas?

Escribo poesía lírica, donde plasmo emociones, pensamientos íntimos y estados del alma, y ensayos, donde desarrollo ideas con reflexión crítica y estilo propio.

Ambas formas se nutren del ritmo y de la musicalidad de la palabra, y buscan generar diálogo con quienes leen.

En tus ensayos, ¿qué intentas plasmar?

Intento "poner en prueba" análisis e ideas propias, una visión personal y argumentada sobre un tema, buscando convencer o invitar a pensar al lector, utilizando un estilo libre pero respaldado por información y razonamientos lógicos, sin pretender agotar el tema sino abrir un espacio de diálogo y debate.

Respecto a la poesía, ¿qué tipo de género empleas y por qué?

El tipo de género que empleo en la poesía es el lírico, porque a través de él expreso mis sentimientos, emociones y pensamientos más íntimos y subjetivos sobre las cosas, sobre el mundo.

Me gusta expresarme con un lenguaje poético, con la belleza del verso y de los recursos como la métrica, la rima y las figuras literarias.

Utilizo estrofas con estructuras fijas, como también de estilo libre.

En poesía, ¿qué temas abordas?

Exploro los temas universales: amor, vida, muerte, tiempo, naturaleza, paz, identidad.

Cada poema es un viaje del alma, desde la alegría hasta la melancolía, desde la espe-

ranza hasta la memoria.

Si tuvieses que elegir un libro de tus obras, ¿cuál sería?

Paraguái, che rekoha (Paraguay, mi mundo), mi primer poemario en guaraní. Allí reuní poemas premiados que celebran la historia, la lengua, la fauna y la flora de mi país.

Cada verso es un culto a nuestra identidad y un homenaje a mis raíces.

¿Dónde se pueden adquirir tus libros?

Mis libros los vendo yo misma y también se los puede adquirir en las librerías de la ciudad de Asunción.

¿Qué premios y reconocimientos has recibido por tu labor literaria?

Mi labor ha sido honrada tanto en Paraguay como en el extranjero.

Entre los nacionales, destaco:

-Premio "Emiliano R. Fernández" (2024) de la Honorable Cámara de Diputados de Paraguay.

-La "Medalla de la Presidencia de la República del Paraguay" (1988).

-el Premio Nacional de Poesía en Guaraní (2012) y el Premio Nacional de Ensayo "Rafael Barrett" (2015) de la Secretaría Nacional de Cultura y Políticas Lingüísticas.

-Premio Nacional de Ensayo "Rafael Barrett" (2015) de la Secretaría Nacional de Cultura y Políticas Lingüísticas.

-Primer Premio de Poesía en Castellano (2023) de Pluma Guaraní Paraguay.

-Reconocimiento como "Cultora de la Lengua Guaraní" por la Gobernación de Cordillera.

A nivel internacional, me siento especialmente honrada por el Premio Español "Generación del 23 Parnaso del Siglo XXI" (2024) y por el Premio Español "Amigos de la Generación del 23 Parnaso Siglo XXI" concedidos en Ontinyent, Valencia, España.

Además, he recibido reconocimientos en Ecuador, Costa Rica, Colombia, Panamá, Perú, Venezuela y Estados Unidos, todos elogiando la poesía y la palabra en nombre de Paraguay.

Cada premio es un recordatorio del valor de nuestra cultura y de la fuerza de la palabra.

¿Cómo fueron tus inicios en la escritura?

Desde niña escribía poemas y pequeñas composiciones.

Mi primer poemario surgió tras ganar el Premio Nacional de Poesía en Guaraní.

Desde entonces, la escritura se convirtió en un refugio, un lugar donde las palabras toman forma y nos conectan con la esencia del mundo.

Sabemos también de tu faceta radiofónica, ¿cómo llegaste a ella?

Estudié Locución Radial y Televisiva en Asunción, y desde entonces he participado en programas culturales, educativos e informativos.

La radio me permitió llevar poesía, música y cultura a quienes escuchan con el corazón abierto.

En tus programas, ¿qué tratabas de comunicar?

Busqué tender puentes hacia la cultura y el aprendizaje: contar el mundo desde la música, la poesía y la historia. Y cuando tocó, también nombrar la realidad inmediata, dar voz a lo que estaba ocurriendo en el mundo de las noticias.

Cuéntanos como fue y qué representó para ti el acto que en agosto de 2024, la Cámara de Diputados de Paraguay te otorga un gran reconocimiento por tu labor cultural.

Fue un honor profundo, un respaldo simbólico del país que reafirma mi compromiso con la palabra, la memoria y nuestra identidad. Lo sentí en ese momento como un estímulo para seguir cultivando la poesía y la enseñanza con pasión y dedicación.

Aparte de tus dedicaciones, ¿qué hobbies tienes?

Disfruto recitar poemas, cantar, compartir con mi familia, contemplar la naturaleza y el silencio.

En esos instantes también nace la palabra, y la poesía se convierte en un respiro.

¿Qué proyectos tienes para el futuro?

Seguir escribiendo, publicando y dedicándome a la docencia en Educación Superior, donde cada aula es un horizonte para el aprendizaje, la creación y la inspiración.

¿Cómo te gustaría que te recordaran?

Como alguien que amó profundamente su país, su pueblo, su gente y su cultura; que abrazó la docencia y la escritura con pasión, y que defendió con su palabra la identidad y memoria de su tierra.

Algún consejo para los que quieren empezar a escribir.

Escriban con vocación y con su voz propia. Que la palabra sea un camino para descubrir y honrar su identidad, su mundo, su memoria.

Angel Manuel García Álvarez

La poesía como refugio del espíritu: palabra, silencio y sanación

La poesía ha sido, desde los orígenes de la humanidad, una de las formas más profundas de contacto entre el ser humano y su mundo interior. Antes de convertirse en literatura, fue canto, oración, susurro dirigido a lo invisible.

Su función nunca se limitó a lo estético: la poesía nació como una necesidad espiritual, como un puente entre el dolor humano y el sentido de la existencia.

En tiempos de sufrimiento, pérdida o crisis interior, la poesía actúa como un espacio de acogida donde el alma puede detenerse, respirar y reconocerse sin ser juzgada.

El estado espiritual del ser humano se ve profundamente afectado por la manera en que procesa su dolor. Cuando el sufrimiento no encuentra palabras, se transforma en angustia silenciosa, en peso que erosiona lentamente la paz interior.

La poesía ofrece un lenguaje alternativo, capaz de nombrar lo que duele sin reducirlo ni banalizarlo. A través de imágenes, símbolos y ritmos, el poema permite expresar emociones complejas que el discurso racional no logra contener. En ese acto de nombrar, el sufrimiento deja de ser una amenaza informe y comienza a integrarse en la experiencia vital del individuo.

Uno de los mayores dones de la poesía es su capacidad de crear silencio interior. En la lectura de un poema, el tiempo cotidiano se ralentiza, la mente abandona su constante necesidad de control y el espíritu se abre a una forma más profunda de percepción.

El ritmo de los versos, las pausas, los espacios en blanco, invitan a una atención contemplativa.

Este estado de recogimiento no solo calma la ansiedad, sino que permite al ser humano reconnectar con su dimensión espiritual, con aquello que permanece más allá del ruido y la urgencia del mundo exterior.

La poesía también cumple una función esencial en la reconciliación con el dolor. No promete curaciones rápidas ni respuestas definitivas, pero acompaña.

En el poema, el sufrimiento no es negado ni ocultado; es mirado de frente, sostenido por la belleza del lenguaje. Esta belleza no elimina la herida, pero la envuelve de sentido. Al transformar el dolor en metáfora, la poesía lo eleva a una experiencia compartida, humana, universal.

El lector descubre que su sufrimiento

no es un error ni un castigo, sino parte de la condición humana.

En este proceso, la poesía rompe el aislamiento espiritual. Leer versos escritos por otros permite reconocer que el dolor, la duda, el miedo y la esperanza han sido vividos por innumerables seres humanos a lo largo de la historia. Esta conciencia de comunidad invisible devuelve al individuo una sensación de pertenencia.

El alma, que se sentía sola en su padecimiento, encuentra compañía en la palabra poética. Así, la poesía se convierte en un acto de comunión silenciosa entre seres humanos separados por el tiempo, pero unidos por la experiencia interior.

La escritura poética, por su parte, actúa como una forma de purificación espiritual. Escribir un poema implica detenerse, escuchar lo que ocurre en el interior y permitir que emerja sin censura. En ese gesto, el ser humano transforma su sufrimiento en creación.

El dolor, al ser escrito, deja de ser únicamente pasivo y se convierte en acto. Esta transformación otorga dignidad a la experiencia dolorosa y devuelve al individuo una sensación de agencia sobre su propia vida interior. La escritura poética no busca soluciones, sino verdad, y en esa verdad surge una forma profunda de alivio.

La poesía también educa la sensibilidad espiritual. Enseña a mirar con atención, a percibir lo pequeño, lo frágil, lo aparentemente insignificante. Un verso puede revelar la belleza de una sombra, la quietud de una noche, el valor de una ausencia. Esta mirada poética transforma la relación del ser humano con la realidad.

Al aprender a contemplar, el individuo desarrolla una actitud de aceptación y gratitud que fortalece su equilibrio interior. La calma que nace de esta contemplación no es indiferencia, sino comprensión profunda de la complejidad de la vida.

En muchos casos, la poesía se convierte en una forma de espiritualidad sin dogmas. No impone creencias, pero abre preguntas; no ofrece certezas, pero acompaña el misterio.

A través de sus imágenes, la poesía conecta al ser humano con algo más grande que su yo individual: la naturaleza, el tiempo, la memoria colectiva, lo trascendente.

Esta conexión amplía el horizonte interior y permite que el sufrimiento personal se inscriba en un contexto más amplio, donde

pierde su carácter absoluto.

En un mundo marcado por la prisa, la productividad y la saturación de estímulos, la poesía ofrece un espacio de resistencia espiritual. Leer y escribir poesía es un acto de lentalidad consciente, una elección de profundidad frente a la superficialidad.

En ese espacio protegido, el ser humano puede reencontrar su centro, reconciliarse con su fragilidad y recuperar la serenidad perdida.

Así, la influencia de la poesía en el estado espiritual del ser humano es profunda y duradera. No cura el sufrimiento de manera inmediata, pero lo acompaña con compasión y sentido. En sus versos, el dolor encuentra voz, el alma encuentra descanso y el espíritu descubre que, incluso en medio de la herida, es posible habitar la vida con calma, dignidad y esperanza.

La poesía, además, posee una dimensión terapéutica que actúa de manera sutil pero constante en la vida espiritual del ser humano. No se trata de una terapia en el sentido clínico, sino de una sanación interior que ocurre a través del reconocimiento emocional.

Al identificarse con un poema, el lector no solo comprende su propio dolor, sino que aprende a habitarlo con mayor ternura.

La palabra poética no exige fortaleza inmediata; permite la fragilidad, legitima el cansancio y ofrece un espacio donde el alma puede mostrarse tal como es, sin máscaras ni exigencias externas.

En este sentido, la poesía favorece un diálogo profundo con uno mismo.

Cada verso leído o escrito actúa como un espejo que refleja estados internos muchas veces ignorados.

Este diálogo interior es fundamental para el equilibrio espiritual, ya que permite al individuo escucharse con honestidad.

Allí donde la vida cotidiana empuja a la evasión constante, la poesía invita a detenerse y a permanecer con lo que duele, con lo que falta, con lo que aún no ha encontrado forma.

Esta permanencia consciente es, en sí misma, un acto de cuidado espiritual.

La relación entre poesía y tiempo también resulta esencial para su poder sanador. El poema no responde a la lógica de la inmediatez; se despliega lentamente, exige relectura, silencio y paciencia.

Al someterse a este ritmo distinto, el ser humano aprende a respetar sus propios procesos interiores. El sufrimiento, que a menudo se vive como algo que debe desaparecer rápidamente, encuentra en la poesía un espacio donde puede madurar, transformarse y adquirir significado. Así, el tiempo deja de ser un enemigo y se convierte en aliado del proceso espiritual.

Asimismo, la poesía contribuye a reconciliar al ser humano con la incertidumbre,

En lugar de ofrecer explicaciones cerradas, el poema suele abrir múltiples interpretaciones.

Esta ambigüedad enseña a convivir con lo incompleto y lo no resuelto. Desde una perspectiva espiritual, esta actitud es profundamente liberadora, ya que permite aceptar que no todo debe ser comprendido para ser vivido.

La poesía, al abrazar el misterio, devuelve al individuo una relación más humilde y serena con la existencia.

No menos importante es la función de la poesía como memoria espiritual. Los poemas conservan experiencias humanas fundamentales: el amor, la pérdida, la fe, la desesperación, la esperanza.

Al leer poesía, el ser humano se inscribe en una tradición de sensibilidad que trasciende generaciones. Esta continuidad ofrece consuelo, ya que recuerda que el sufrimiento actual forma parte de una historia humana más amplia.

La conciencia de esta herencia espiritual fortalece la resiliencia interior y proporciona una sensación de continuidad incluso en los momentos de ruptura personal.

Finalmente, la poesía puede convertirse en un acto cotidiano de cuidado del alma. No requiere grandes conocimientos ni condiciones especiales; basta con la disposición a escuchar.

Un poema leído al final del día, una imagen que acompaña el silencio de la noche, un verso recordado en medio de la dificultad, pueden transformar la calidad de la experiencia interior. En estos gestos sencillos, la poesía se manifiesta como una forma de presencia atenta, como un refugio siempre accesible.

De este modo, la poesía no solo acompaña el sufrimiento, sino que educa al espíritu en la paciencia, la compasión y la profundidad.

En su lenguaje contenido y simbólico, el ser humano aprende que el dolor no es el final del camino, sino un lugar de tránsito donde puede nacer una comprensión más amplia de sí mismo y del mundo.

La poesía, silenciosa y persistente, recuerda que incluso en la vulnerabilidad más extrema, el espíritu humano conserva la capacidad de encontrar sentido, belleza y paz.

Kasia Dominik



Polonia

Hablando conmigo mismo

Tengo la imagen de una librería; de mi librería, mi compañera. Aquí, a escaso metro y medio de distancia, hay un libro que tiene vida. En realidad, todos los libros tienen vida, al menos los míos, los que están en esta librería hecha con mis manos. Los libros todos se conocen y hablan entre ellos: saltan, bailan ríen, lloran... Si, también lloran, todos tienen algo que contar. En estos momentos me llama la atención uno en especial. Solo en estos momentos, hay momentos para todos, pero ahora hay uno que reclama mi atención y es Tres sombreros de copa. Disculpa, querido lector, te dejo un momento: este libro me está hablando y no le puedo obviar. Perdón.

—Dime, gran ejemplar.

—Hola Antonio. Como ya sabes, soy Tres sombreros de copa, estoy hecho de papel y tinta; en este caso solo soy un libro de bolsillo, de tapa blanda. Estoy hecho para los bolsillos más sensibles, pero cuento lo mismo que cuando soy de tapa dura. No te preocupes, es que a ciertas élites les importa mucho la imagen y por eso es que me cambio de ropa.

Soy el humor que se disfraza de melancolía y el amor que se esconde detrás de un sombrero de copa; llevo la esencia del teatro del absurdo envuelta de una tierna historia de amor.

Confío en que, antes de tenerme, ya te habrás enterado de mis antecedentes y estudiado mi currículo.

Estoy desgastado, pero no triste. Estoy en una estantería rodeado de amigos y amigas porque si, también hay alguna revista y además muy atractiva. Bueno, dejemos de momento esto a un lado, pues las experiencias intimas se quedan ahí: intimas. Como decía al principio, a mi derecha tengo un hermoso, agradable y tranquilo amigo, muy grande, Él se llama Las mil mejores poesías de la lengua castellana, se compone de más de ochocientas páginas y no tendría tiempo ni espacio de enumerarte la cantidad de poetas que en él escriben. Es inmenso. Y a mi izquierda tengo un libro de bolsillo también como yo, que tiene como título El Capital, de un tal Karl Marx. Tenemos muy buen rollito entre los tres. De vez en cuando nos pasan un trapito y nos cambian de amistades; ósea, como te podrás imaginar nos cambian de lugar. Siempre en la misma librería, pero en distinta estantería. Ya nos conocemos todas y todos, y aquí donde hay cultura educación y respeto hay sitio para todo el mundo, aquí contrastamos información de todos los lugares más remotos, aquí entramos todo el mundo. No te voy a decir más que, si te digo una cosa, no te la vas a creer: ¿sabías que en esta librería hay dos compañeros míos que se llevan a las mil maravillas y que son el Kama Sutra y la Biblia? Parece mentira, pero

tienen muchas cosas en común; son estupendos, tienen un corazón que es envidiable.

Ya nos conocemos casi todos, y digo casi porque algunas veces viene alguno nuevo, aunque últimamente de los nuevos que vienen nos hablamos por videoconferencia: son los libros digitales. Tenemos el ordenador enfrente, como ya sabes, y cuando lo conectas, pues nos saludamos y eso. Más modernos que nosotros, pero con los mismos pensamientos e ideas. El buen rollito y la cultura que no falten. Ya sabes: donde hay cultura suele haber grandes dosis de educación y respeto. Como te decía, nos conocemos casi todos y en este cuartito tan cálido creo que aportamos cultura y buen humor. Me preguntabas, Antonio: ¿Qué era lo que me causaría mucha ilusión y cual sería mi gran deseo? Y te lo voy a decir: mi gran deseo sería ser leído en voz alta y en un teatro lleno a rebosar. Y ser leído no por cualquiera, no; me gustaría que lo leyeras tú, mi gran amigo, que un día me encuadernaste con tanto amor y con tanto cariño que eso nunca lo podre olvidar. Pero no solo lo hacías conmigo, no tenías distinción; lo hacías con todas y todos. Eso lo he visto yo.

Bueno, tu y yo sabemos que fui escrito por un grande como fue Miguel Mihura y que mi gran secreto es que el verdadero final de la historia no está en la última página, y que cada vez que alguien me lee dejo una pequeña astilla para que, cuando este a punto de tomar una decisión aburrida y sensata, piense que la vida es demasiado corta para conformarse solo con un sombrero cuando podrías tener tres, aunque sean de copa.

Ya estoy contigo, persona que me lee.

Me gusta verlos felices. Si, es verdad que sin querer les cambio de sitio, pero ellos me han hecho ver que no siempre lo perfecto es lo mejor. Gracias a mi desorden todos ellos se han podido conocer, han hablado, han compartido experiencias y dudas. Son tan distintos y a veces tan iguales que eso me ha hecho pensar, reflexionar: que el ser humano debería hacer lo que los libros hacen en una estantería Conocerse, hablar, intimar, cambiar de país como ellos cambian de estantería... Porque si no nos movemos cogemos polvo; polvo que a veces no nos deja ver más allá.

Llámame loco, pero seguiré hablando con ellos. Con todos. Con todos los que aporten, cultura, humor y verdad.



Antonio Gómez Espericueta

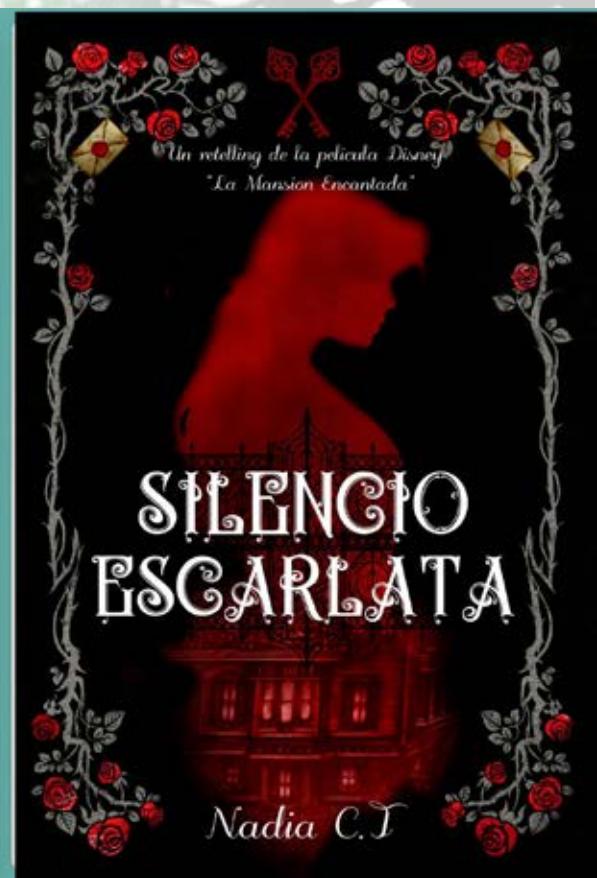


España

Silencio escarlata



España



La mansión Rosewood, esconde un gran secreto.
Dicen que ese secreto rondaba al señor Crain, junto a sus empleados y su gran amor.

Anastasia Hill encuentra Rosewood como inspiración para su nueva novela,
¿Descubrirá lo que encierra Rosewood?

<https://amzn.eu/d/3FihsuJ>

Nadia C. T.

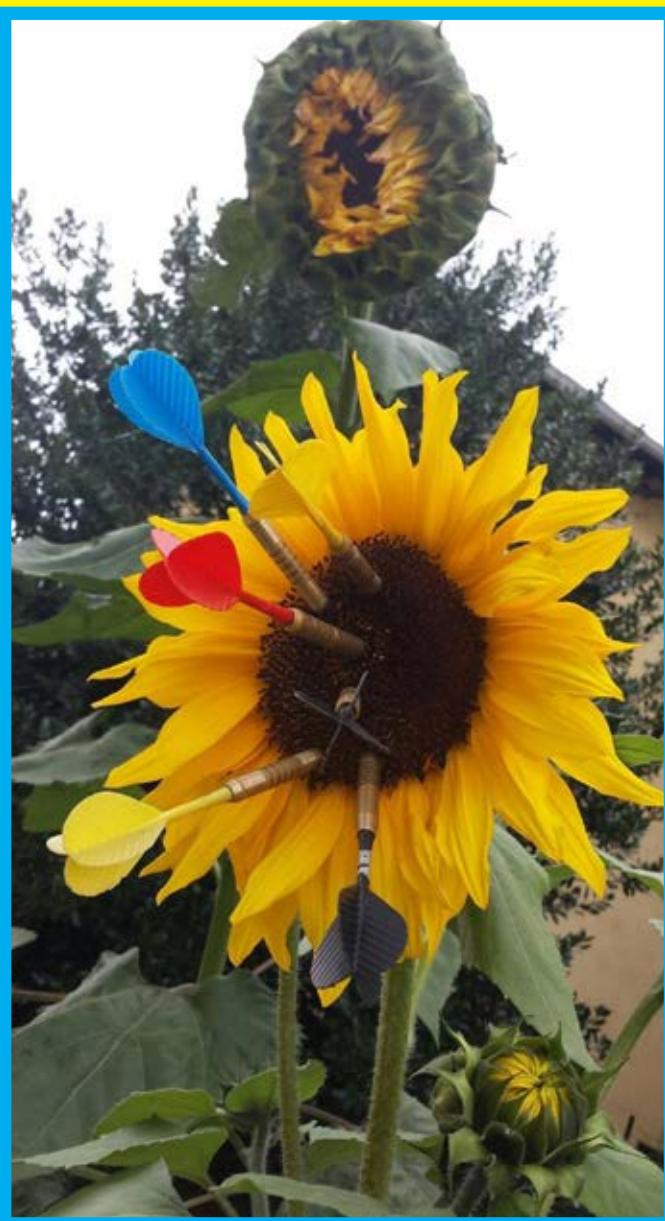
Las fotos de Ríxo



Agua, cielo y tierra



El elefante blanco de mi habitación

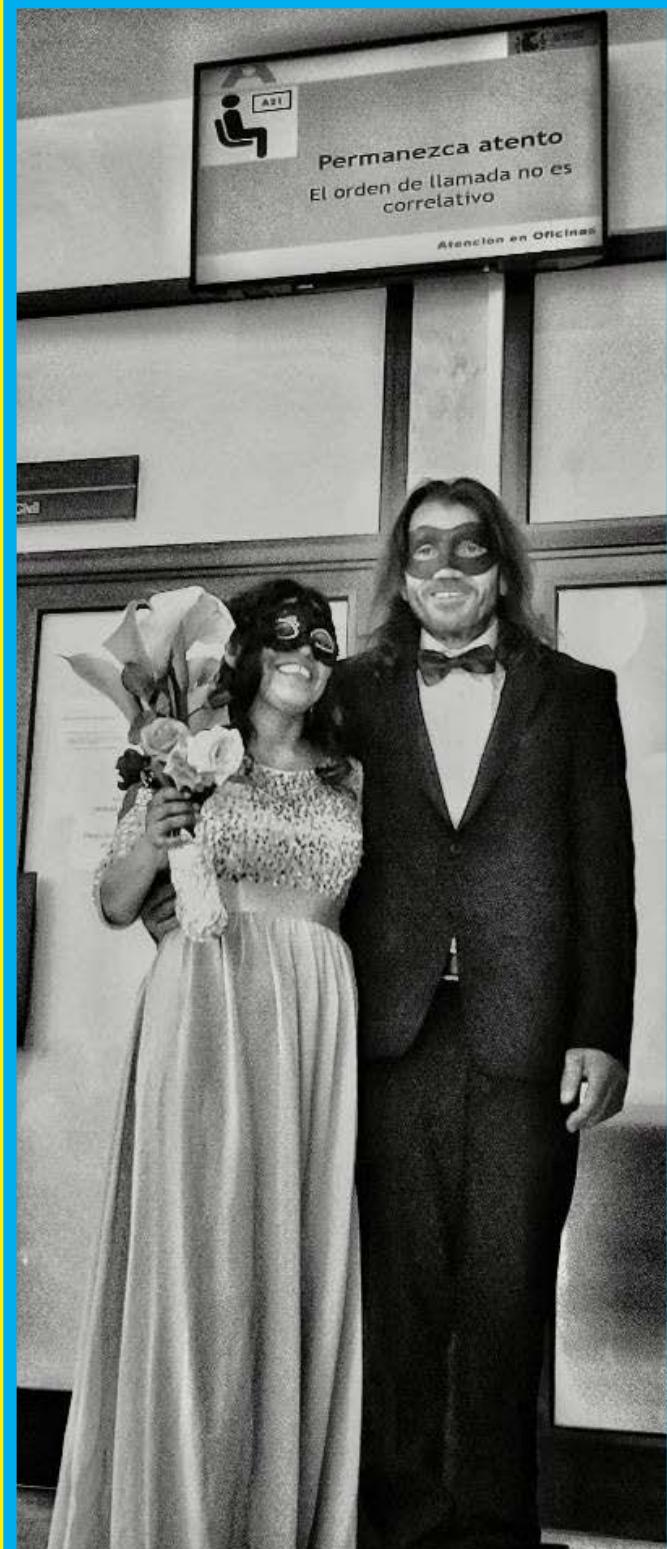


La luz y su peculiar atracción de los dardos



Los pendientes de la reina

Ríxo 19-7-2018 Villavieja



Permanezca atento
El orden de llamada no es correlativo



Rixo



España



Las dunas de tierra mora



Los placeres de la vida



Las islas de vida de mi tejado



Otoño 2020 la pandemia

POEMA DE AÑO NUEVO

Poema de Año Nuevo



Se va el año dejando huellas
y lecciones, y nace otro donde
el alma aprende a soñar sin
miedo.

Huella de los días

Despierta la última noche del año con su manto de recuerdos y silencios, el reloj avanza, despacio, solemne, y el tiempo se despide sin prisa.

Un año que se va dejando aprendizaje en cada esquina de mi memoria, en los días de lluvia, en los soles tardíos, en los abrazos que nunca se olvidan.

Aprendí del error, del paso inseguro, de la palabra callada y el grito sincero, de la espera paciente y los sueños caídos que supieron alzarse de nuevo.

El calendario guarda huellas profundas, risas y lágrimas, victorias pequeñas, la fuerza secreta de seguir adelante cuando el mundo parece detenerse.

Un año que se va dejando aprendizaje en la mirada serena, en el gesto amable, en el perdón que florece, en la gratitud que crece despacio y llena el alma.

No todo fue fácil, no todo fue claro, pero cada instante tejió su enseñanza, y ahora, al borde de un nuevo comienzo, me abrazo a la vida con renovada esperanza.

Brindo por lo aprendido, por lo que vendrá, por las puertas abiertas y las que se cerraron, por un año que se va dejando aprendizaje y por el futuro que espera, luminoso y franco.

Que el tiempo transcurrido sea siempre semilla, que el aprendizaje nos guíe en el camino, y que el año que llega nos encuentre dispuestos a crecer, a amar, a vivir con sentido.

Amado Raimundo García Delgado



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17



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

Dejando aprendizaje

Este año se va,
dejando grandes aprendizajes.
Se apaga y culmina el año lento.

Hubo sol radiante
y también nubes grises.

Esas lluvias
que se ven caer
es como cada lágrima
de risas y de emoción.

Aprendí mucho
amar sin condición.

Es ser fuerte y valiente
antes el temor.

Se acerca el final
de un año que se va.

Con grandes y valiosos momentos
que es para recordar.

Fue una experiencia bonita
que nos dejará.
De la cual aprendí mucho
a caer y a volar.

La mejor manera es avanzar
para así seguir logrando
mis metas hasta el final.

Gracias a nuestro Dios
por tanto que nos da.

Gracias a Él,
logre momentos lindos
inolvidables en este año
que culmina.

Fabiola Jackeline Rodríguez Coello



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

Venezuela



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

Mensaje de buenos deseos, éxito para un nuevo año que comienza

Poema de año nuevo.

Hago llegar este mensaje
de buenos deseos llenos de éxito,
en cada uno de sus proyectos.

Que la alegría llene sus corazones
de mucha felicidad y entusiasmo.

Que en cada rincón de su hogar
llegue la paz, la armonía,
la unión de la familia,
que cada abrazo sea el más noble,
el más sincero, sea de humildad,
de gratitud, de fe y esperanza.

Nunca dejen de creer
en aquellos sueños
que se pueden cumplir
con el paso del tiempo,
cada anhelo, cada deseo, virtud,
llegará con toda la fe del mundo,
con cada granito de arena
que cada uno de ustedes ponga.

Nunca dejen de creer
en ustedes mismos,
porque las virtudes
y el reconocimiento,
siempre serán una forma
de conocernos a nosotros mismos
como personas.

Siempre hay que estar agradecidos
con aquello que tenemos,
por estar a lado de nuestras familias,
por la salud, prosperidad y unión.

Que la fuerza de voluntad
sea la más fuerte,
seguir este camino
llenos de muchos proyectos,
sueños por cumplir.

Estemos agradecidos
con Dios por cada triunfo,
metas, etcétera.

Por los buenos deseos
y comienzo de este nuevo año
que empieza.

Feliz Navidad
y prospero año nuevo 2026,
saludos y bendiciones.

Evelin Rosas Martínez



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17



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

Sonar de nuevo sin miedos

Año nuevo, ilusión encendida,
un reto nuevo, sueño añorado,
esperanza que brota en la vida,
deseo fiel del corazón guardado.

Que se haga real lo que esperamos,
con fe firme y paso decidido,
consolidar los sueños que anhelamos,
ver lo deseado al fin conseguido.

Etapa nueva para poder lucir
las metas que el alma reclama,
ambiciones que quieren surgir,
ilusiones que el tiempo derrama.

Año nuevo, sueños sin miedos,
oportunidad de volver a creer,
materializar anhelos sinceros,
darle forma a lo que queremos ser.

Un año de amor y reconciliación,
de abrazos llenos de felicidad,
volverá la alegría con ilusión,
renaciendo la esperanza en libertad.

Vicente Martínez Ruiz



España



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Aurora del camino

Amanece el año, en semillas encendidas,
reloj de los cielos latiendo con todo fervor;
la noche se rinde, cansada y bien vencida,
el tiempo nos nombra, guardianes de amor.

El nuevo año será un río de panes y estrellas,
que llegará a las manos, para saberlo beber;
si el alma se volviera un taller de centellas,
el cauce respondería con luz y con fe.

Que el odio se oxide, en esa espada sin filo,
que el miedo se duerma, cansado de huir;
hagamos de nuestro pecho un cálido asilo,
donde el pan del otro se pueda compartir.

Que los días sean lienzo de viento y de trigo,
la voz sea la siembra, la acción sea la flor;
si cuidamos nuestro paso, cuidando al amigo,
el campo florecerá, nuestra paz en su interior.

Bendice al instante, sencillo y pequeño,
pues guarda universos detrás de su piel;
quien honra el presente despierta el diseño,
de un mundo que aprende a nacer otra vez.

Así entra el año, entre campanas de aurora,
corazón abierto marcando el bello compás;
si amas, si sirves, si el alma se implora,
el tiempo se volverá bendición y paz.

Fernando Saltos Molina



Ecuador



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Llega un nuevo año

El mundo se viste de matizados colores,
es el renacer de las flores.

¡Llega un nuevo año!

! Soñar de nuevo sin miedo!

Un año oscuro y turbulento se va,
recuerdos de lágrimas y dolores,
tristezas que marcaron a la humanidad,
algunos que no llegaron,
atrás quedaron, envueltos en nubes grises,
de entre los escombros al cielo se marcharon.

Una mezcla de sentimientos encontrados,
entre alegría y dolor se debate el corazón;
pero donde reina el amor,
se comienza a soñar de nuevo,
con la esperanza que en el nuevo año,
haya concordia y tranquilidad,
para la paz alcanzar,
y de felicidad llenar a todos los corazones,
en un mundo de amores.

Nancy Santos Medina



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

Cuba



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

Un nuevo amanecer

Otro año que se va, dejando huellas en el camino
lecciones aprendidas recuerdos que abrazar,
un tiempo de reflexión de mirar hacia atrás
y descubrir lo que nos hace crecer y avanzar.

Soñar de nuevo sin miedo
es aferrarse a la vida,
es creer en el mañana
y en la esperanza que aún no está perdida.

Con cada nuevo amanecer una oportunidad se abre
un futuro, un libro en blanco para la palabra crear,
con la experiencia del pasado y la fe en el presente
podemos soñar, escribir, amar, imaginar.

Que este año que se va, nos haya enseñado a valorar
y apreciar lo que nos hace felices,
que el nuevo año nos traiga la fuerza y la convicción
de que el humanismo y la poesía son los mejores cómplices.

Anangeel Terán Barcos



Venezuela



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

La vela sin ancla

El año, metal fundido,
moldea su forma nueva.

Romper el ciclo anterior
es verter la arena exhausta de la ampolla.

El temor, depósito de vaho
que el viento de la intención disipa.

Soñar es rasgar la membrana
que aprisiona el impulso.

Doce tintineos remotos cierran el círculo.
La voluntad, gema recién pulida,
no requiere certeza,
solo impulso axial.

El futuro es un campo sin cerco,
donde la siembra
solo responde a la audacia.

Atrás queda el dictado
del gesto ya cautivo.

Ahora la vista es lente nítida,
acercando el horizonte
que muchos juzgan distante.

Somos vela sin ancla,
con rumbo definido
por la propia respiración.

Manuel Fernández Donaire



España



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

El año que acaba

Dos mil veinte y cinco
año pensando en harapos
teniendo amor por arrobas
intentando no soportar trovas.

Tendré que comenzar otra vez
ya de sesenta y uno
no admitir lo que nulo
meter el pecho al revés.

Año de tormentas bellas
doce meses perseverando
vamos ya terminando
lo que un día fue estrella.

Vendrán nuevos retos
haré el verso con el puñal
en la mano y no al dorsal
lo hundiré buscando el encuentro.

Soñar de nuevo sin miedo
premisa para el año que comienza
versos que harán de entereza
la mano con más de cinco dedos.

Jorge Luis Ponce Castellanos



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Cuba



Nº 17

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

Se va el año, señor

Se va el año, Señor, y en tu presencia
dejo mis cargas, mi llanto y mi conciencia
con huellas que el tiempo quiso dejar,
no todo fue fácil, no todo fue amar,
pero todo enseñó a volver a empezar.

Hubo días de fragilidad donde me dolió vivir,
entendí que llorar no es debilidad, sino un sentir
que a veces perder es también ganar
que amar empieza por la propia paz.

Y que soltar es la forma de sanar.

Llega un año nuevo, lo pongo en tu altar,
enséñame a amar, a confiar, a soltar,
menos exigencias, más compasión,
más fe en la vida y sincero corazón.

Así dejo ir este tiempo que fue,
con gratitud honda y humilde la fe,
porque cada paso, incluso al tropezar,
fue un aprendizaje para volver a volar.

Genny Gallo de García



Colombia



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Lo que el tiempo me devolvió

El año parte con pasos de arena,
lleva en sus manos lo que fui ayer,
dolores viejos, verdades nuevas,
caídas lentas que enseñan a creer.

Me quitó nombres, me dio silencios,
cerró caminos que dolían cruzar,
y en cada herida sembró paciencia
para aprenderme antes de avanzar.

No todo sueño supo quedarse,
no toda lucha quiso vencer,
pero el fracaso dejó su mensaje
escrito hondo bajo la piel.

Hoy no le pido al tiempo promesas,
solo coraje para continuar,
porque el año que el alma atraviesa
no se despide: me enseña a amar.

Aprendí que el miedo también orienta,
cuando la sombra me obliga a mirar,
que perder todo no siempre es afrenta
si queda el alma dispuesta a empezar.

Hoy dejo atrás lo que ya no me nombra,
cargo lo justo para caminar,
el nuevo año no borra la sombra:
me da la luz para atravesar.

Kasia Dominik



Polonia



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Nuevo año esperanzas

Nace el año se desgranan los días
el tiempo oro cobija las fantasías
de soñar con esperanzas y retos
de anhelar cumplir planes perfectos.

Llueven las motivaciones así se
despierta la noche del día
entre la sombra de motivos que ve
los secretos del alma mía.

Allí van desfilando dejando huellas
los tiempos de un nuevo periodo
se alzan emociones sútiles bellas
buscando el amor su gloria y nido.

Sin la gris figura del miedo
tomamos proyectos de vida
avanzamos con rumbo certero no ciego
para, alcanzar la meta de cumplir
promesas adquiridas.

Lo bueno sustituye a lo malo
lo desconocido a la, confianza
y entre los deseos de mis sueños
de año nuevo exhalo
la armonía feliz de una esperanza.

Viene un nuevo amanecer de tiempo
se alejaron las horas ya, vividas
así se perfila nuevo comienzo
nuevo despertar de sueños de días.

Alejandro José Moncada Castillo



Nicaragua



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Nueva danza

Vida nueva, esmeralda de esperanza,
danza mi pelo entre los verdales sin medida,
descalza con alas cálidas de remembranza,
en busca de la estrella perdida.

Sueña mi corazón sin miedo, nueva semilla,
como si brotara en la pradera,
nuevos latidos resuenan en la orilla,
entre canciones recorro la ribera.

Nuevo año que alegra el horizonte,
paz y felicidad engalana la mirada,
versos y mieles manan de la fuente,
miles de abrazos viven en mi madrugada.

Anhelos que colman ríos de sentimientos
risas y luces brillantes alumbran el mundo,
noche blanca, renacen nuevos pensamientos,
uf, uf, no diré que acontece el triunfo rotundo.

Año nuevo de amaneceres floridos,
jarabe en mi boca de dulce miel,
lunas que acompañan ardientes latidos,
amores que hechizan de nuevo mi piel.

Isa Hernández



España



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Vuelvo

Despierto con la luz entrando lenta
me permito creer otra vez
libero pesos guardados durante años
camino sin promesas seguras
pero avanzo sin huir.

Escucho mi voz con respeto nuevo
recojo errores como semillas
imagine mañanas más anchas
sostengo esperanza sin temblores
y dejo atrás viejas sombras.

Sueño despierta, sin pedir permiso
confío en pasos todavía inciertos
me nombro fuerte desde adentro
rompo pactos firmados con el miedo
y elijo quedarme viva.

Ruby Moreno



Panamá



POEMAS Y LETRAS ETERNAS
Nº 17
REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Año Nuevo ya ha nacido

Año nuevo ahora nacido
el nuevo año que acaba de nacer
trae la paz a este mundo
esta es mi oración ferviente
y mi deseo más profundo.

Paren la guerra, todos sufrirán también
el sonido de las armas ya no se escucha
para los bebés que vienen
y a todos los niños que florezcan.

Que no te maten como pájaros
con pistas grabadas al cuerpo
ni siquiera la vida se reúne bajo los escombros
en este mundo enfermo y loco.

Paren las guerras en cada nación
combatientes de regreso a casa
hermano abrazando a su hermano otra vez
y los hombres renovarán sus mentes.

El sol brilla al romper el amanecer
venid a calentarse y calentarse
el viejo en la silla en un punto
y el poeta que para jardín escribirá.

Bárbara Mercés



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Portugal



Nº 17

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

Sueños

Llega el año nuevo
con varios proyectos
alegría derrochando
conseguir esperando
de ilusiones y sueños
cruzando la línea de los años.

Que bueno es soñar
para crear objetivos
a corto o a largo plazo
para hacerlos realidad,
por ellos luchando
sin desfallecer en el intento
todo un año queda,
objetivo de año nuevo
proyectos renovados
para sin miedo soñar.

Todos son buenos deseos
para el año que empieza
que se van a cumplir soñando
en el camino algunos se quedan
otros se realizaran con el tiempo
y otros nuevos surgirán
un año da para mucho
muchos días, que por delante quedan.

Es bueno soñar
no cuesta nada,
sueños en el aire
para el año que viene
realidad haciéndolos
soñando sin miedo.

Angel Manuel García Álvarez



España



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Ida y Llegada

Esta ida con largos meses
vivida quizá con varias creces
con sentimientos, alegrías y tristezas
con durezas, vivezas y destrezas.

Una ida de brillantes soles
con desamores, amores de flores
de antojos enojos y fríos,
de lluvias de sueños suyos y míos.

Un anuario de vivencias aprendidas
como flores fallecidas y nacidas
con pétalos de colores caídos
unos tristes y otros reídos.

Treintenas entre luna y sol
cocinan días como aromática y col
con uvas de agridulces aromas
aireando con aleteos de palomas.

Un momento que se va y viene
con alegría que el pobre tiene
con lo poco que los niños poseen
pero felices cuando de amor proveen.

Vienen risas, lágrimas y abrazos
con copas de vino entre regazos
dando la bienvenida al calendario
como un diario y ofrendarlo.

¡Una llegada esperada! Anhelada,
de respirar, por la meta desvelada
de iniciar un nuevo propósito
de cumplir sueños de aquel depósito.

¡Que venir tan reido y abrazador!
que venir nuevo y esperanzador
de cambios vivos positivos
de cumplidos dulces y relativos.

¡Que llegada de armonioso azucarado!
con mi garganta de poeta empalagado
con ganas de cumplir lo soñado
lo que el largo año me ha guiñado
2025.

Jairo Arévalo Ramírez



Colombia



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Imaginando sueños de año nuevo

Bendecido 2026.

Te sueño, sin miedo
oh que lindo es soñar, imaginar
así pienso mientras te imagino
voy organizando los sueños.

Porque deseo verte
con la belleza que naces
porque tengo la certeza
que te veré florecer
porque amarte es ver
la belleza en un ser, en un amanecer
darte los buenos días año nuevo
es soñar de nuevo, sin miedo
bienvenido seas año 2026
con mis abrazos te espero
con alegría y sin miedo
por qué se que vienes cargado
de sueños y cosas maravillosas
buena salud, amor, y prosperidad
para toda la hermandad
familias y amigos
se que así será, por el.

Año nuevo y por todos brindaremos
levantemos las copas
de la dicha el amor y paz
porque hay que soñar de nuevo
y sin miedo, con seguridad
de verdad llegará el año nuevo
que trae amabilidad, compromisos
bendiciones a granel
que este año sea mejor que ayer
soñaremos de nuevo y sin miedo
con esfuerzo y dedicación
lo lograremos
felicidades para todos.
Un abrazo fuerte.

Norelis Bravo



Venezuela



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Anda la poesía

Anda la poesía por todo el planeta,
la observo caminando por los cielos.
Anda la poesía rebosada de felicidad,
circundando los montes y sábanas
con hermosa metáfora.

Sus versos, le dan las gracias
al vergel del poeta,
por hacer un óleo
en esta hora decisiva,
para "un año que se va,
dejando aprendizajes"
y hace que el poeta,
vuelva a "soñar de nuevo sin miedo".

Anda la poesía entrando por la puerta,
festejando un año lleno de experiencias,
en las que nos han iluminado las estrellas.

El sol a entregado
con mucho amor su luz
y la luna ha sido fiel compañera
de los romances nocturnos.

Anda la poesía a punto
de abandonar diciembre,
pero el poeta vuelve a soñar
de nuevo sin miedo.

En un año consagrado a la familia,
en el que los corazones,
han latido más unidos
que nunca y el verso,
ha visto como suda el trabajador
para obtener el sustento del día a día.

Anda la poesía cantándole
a la belleza de un año que termina,
está a punto de salir por la puerta,
pero también le canta a las tinieblas
de la noche y del día.

La poesía como fusil
le canta al hombre que ha sufrido
y vive martirizado por las guerras.

Hoy la poesía sigue viva
en mis sueños,
y en las experiencias,
para lograr un nuevo año
con paz y amor universal.

Por eso digo,
vivimos un año que se va,
y lo hace dejando
grandes aprendizajes
para el próximo.

Justo Félix Sorís Méndez



Cuba



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Será por siempre recuerdo

Bendito el año, que se despide
protagonista de sueños, hecho realidad
otros que hicieron, que se olvide
quedando para el nuevo, la oportunidad.

Tantas fueron las lecciones
que dejaron aprendizajes
tomando mejores decisiones
por ellas te rindo homenajes.

Cada día vivido
será recordado
permitiendo haber crecido
con lo que me has enseñado.

Un año que se va, dejando aprendizajes
aún cuando en el haya sufrido
quedando archivado tu mensaje
no sé puede ignorar lo aprendido.

Momentos que en la memoria vivirán
experiencias aprendidas, para caer o volar
unos años se van y otros llegarán
siempre habrá cielo para soñar.

Angela Rivero



Venezuela



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Un lienzo blanco en mis manos

Despido este año con gratitud
por lo que he vivido,
por la vida, la salud,
por los errores y los aciertos.

Por todo lo que me diste,
por los amigos que se quedaron
por la risas de mis hijos,
por las lágrimas
que mis ojos derramaron
por las victorias las derrotas,
por cada día por mis noches,
por cada instante de alegría
por las oportunidades
de vivir de soñar.

Año nuevo te espero
te recibo con esperanza
mi corazón mi alma abierta
con la mente
con mucha transparencia
y la fe intacta,
que sea un año de prosperidad,
de amor paz,
de éxitos, de alegría.
Que a mi corazón
no le falte las emociones
la alegría y el entusiasmo.

Año nuevo guíame por el camino,
de la prosperidad,
que me des sabiduría,
claridad para tomar
las decisiones correctas.

Serás un capítulo
nuevo en mi historia,
un lienzo en blanco en mis manos.

Donde pintare amor y ternura,
y soñare de nuevo
sin temores y sin miedos.

Ludys Gutiérrez



Colombia



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Año bendecido 2026

Se respira en el ambiente
esperanza renovada
paz y abundante amor.

Con su traje de gala,
el año nuevo 2026 llega,
como un hermoso regalo
con listones de seda y esperanza,
y un canto de ilusión.

La hoja da vuelta
con un suave susurro,
Y se abre la puerta,
a un nuevo capítulo,
sin duda bendecido.

La luna es una moneda de oro
que nos regala su luz
radiante y bella que nos recuerda,
que cada momento es un tesoro.

Un regalo precioso,
que debemos aprovechar,
Para soñar de nuevo,
sin miedo, sin dudar.

El viento es un músico,
que toca la guitarra,
una melodía suave,
que nos hace bailar.

Mayte Vázquez Maldonado



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

México



Nº 17

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

El vuelo de la esperanza

Se aleja ya la sombra,
de todo lo pasado,
¿Nace una nueva fe?
El miedo se disuelve,
por fin en el olvido,
¡Firme me mantendré!
Buscando aquel destino,
que siempre fue soñado.

El alma se levanta,
con alas de esperanza,
¿Ves el cielo brillar?
No existen ya cadenas,
ni dudas ni tardanza,
¡Hora de caminar!
En busca del anhelo,
que el espíritu alcanza.

Soñar es la semilla,
que brota con el viento,
¿Es un vuelo vital?
La fuerza del mañana
será nuestro cimiento,
¡Himno de luz triunfal!
Dejando en cada umbral,
un noble sentimiento.

La voz de la conciencia
nos dicta la partida,
¿Buscas la claridad?
Sin miedos caminamos,
por la senda encendida,
¡Pura fraternidad!
Sanando las heridas,
de una etapa cumplida.

El centro del camino
nos brinda la templanza,
¿Dónde está el justo bien?
Aquel que sueña libre,
mantiene la confianza,
¡Luz de un eterno Edén!

Logrando en el presente,
la paz y la alabanza.

Si el hálito renace,
con pulso más profundo,
¿Qué mayor bendición?
Es tiempo de entregarse,
amor a todo el mundo,
¡Nueva resurrección!
Donde el valor de nuevo
se siente muy fecundo.

Brillará la esperanza,
con su luz soberana,
¡Llegará nuevo albor!
Será el sueño cumplido,
de una fe muy humana,
¡Triunfo del gran amor!
Caminando hacia el brillo,
de la paz del mañana.

Olga Durán Destre



Bolivia



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

PE

Lecciones de vida

Se va el año, como un susurro en el viento,
dejando huellas grabadas en el alma y el corazón,
cada rayo de sol, cada triste momento,
son lecciones de vida, un tesoro en constante acción.

Los días vividos, en risas y en llanto,
tejen historias que nos invitan a crecer,
cada tropiezo, un paso, un nuevo canto,
en el viaje de la vida, siempre hay algo que aprender.

Las manos que se unen, un amor que nos abraza,
en las noches oscuras, la esperanza se aferra,
con cada despedida, una nueva alabanza,
por todo lo vivido, por lo que el alma espera.

En cada mirada, un reflejo de anhelos,
en cada abrazo, un fulgor que no cesa,
el año que se va, nos deja destellos,
de fuerza y de fe, un derroche de belleza.

Brindemos por lo que fue, y por lo que está por llegar,
por los sueños que florecen y los nuevos por sembrar,
con el corazón abierto y el alma dispuesta a soñar,
les deseo un nuevo año lleno de amor y bienestar.

Amparo Álvarez Barbosa



Colombia



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Inédito almanaque

El inédito almanaque cambia,
como partiendo el manto de agua
con un fresco suspiro de cielo;
moldea el interior del alma
para gestar un sueño nuevo.

Atrás quedaron las horas hirientes,
atrás quedaron los frenos del destino,
atrás quedaron las huellas marcadas
de las tristezas que amargaron
cada café por las mañanas frías.

Hoy me atrevo a soñar nuevamente,
con ímpetu de un ave en vuelo
y una sonrisa que acompañará el camino;
iniciando un Año Nuevo, renovando
el brillo diario del sol de oriente.

El alma respira profundamente,
mientras el pecho encuentra su latido;
un nuevo sueño se inicia sin miedo,
porque he renovado mi fe y confianza
para alcanzar lo que he amado profundamente.

Rodolfo Santoya



México



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

Año nuevo

El año se despide con un suspiro
domo un viejo amigo que se va,
dejando detrás un mundo de recuerdos
y lecciones aprendidas en el camino
que nos hacen más sabios y más fuertes.

Los días se desgajan
como las hojas secas cuando caen al suelo,
así como lágrimas que se derraman
recordándonos que todo es efímero
y que el tiempo se nos escapa de las manos,
pero también nos recuerda
que cada momento es un regalo divino.

El tiempo es como el viento,
que se lleva los recuerdos
como un río que fluye hacia el mar
dejando detrás un hilo de nostalgias
pero también nos recuerda
que todo es posible
y el mañana puede ser mejor
y que el futuro es un lienzo en blanco.

El año que se va, nos deja un legado
de experiencias, de amor,
de risas, de lágrimas, alegrías,
tristezas y amigos,
como un libro que se cierra,
pero también nos recuerda
que la vida es un viaje
y que cada día es una nueva página.

En este momento de reflexión
recordamos lo que hemos aprendido
y nos preparamos para lo que viene
con la sabiduría de la experiencia
Y la fe en un futuro brillante,
como el cielo iluminado
con luces multicolores.

Mareyde Cecilia García Martínez



Colombia



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Lo que el tiempo me enseñó

El año se despide despacio,
con las manos llenas de lecciones.

No todo fue luz,
pero incluso la sombra habló.

Aprendí que caer no es perderse,
que el dolor también educa
y que cerrar una puerta
es, a veces, un acto de amor.

Recojo mis cicatrices
como mapas del alma,
no para volver atrás,
sino para caminar con más verdad.

Que el nuevo año me encuentre valiente,
con menos miedo y más fe,
sabiendo que todo lo vivido
también me salvó.

Silvia Vázquez Carus



España



P
E

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Año nuevo, viaje nuevo

Otro año está llegando a su fin,
otro ciclo de la vida termina
cerrando la página del libro de la vida
de un año atípico envuelto en un frenesí.

Fue un año en el que nada era igual,
de nuevas guerras y luchas ancestrales,
de erupciones volcánicas y tormentas,
un enfrentamiento entre el bien y el mal.

Nuevo año comienza nuevo viaje,
trayendo los carros de la esperanza
sueños inocentes de un niño
por un futuro de paz, entra en el equipaje.

Que el nuevo año nos traiga audacia,
si abrimos las ventanas de la felicidad,
creencia ilimitada en la humanidad,
viajeros en el tren mágico de la alegría.

María de Pilar Santos



Portugal



POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

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

Agraciada

Se escucha la algarabía
retumban las campanadas,
diciembre ya languidece
¡El viejo año se acaba!

En horas se asoma enero
iré a esperarlo agraciada,
porque he tenido la dicha.
De bendecir su llegada.

Es tiempo de hacer balanza
sacar la daga encarnada,
para que sane la herida
¡Su huella quede borrada!

De revivir cada instante
feliz de cada jornada,
y desprender la tristeza.
Que quiere estar aferrada.

Volver a soñar sin miedo
¡Qué voy a ser tan amada!
¡Cómo es la Luna del Sol!
¡Eternamente deseada!

Quimeras no me abandonan
reviso metas trazadas,
y vuelvo a fijar aquellas.
¡Qué anhelo verlas logradas!

La vida contemplo hermosa
mi alma está cautivada,
la fe al mirarla revive
¡Cómo en un cuento de Hada!

Y aunque mis pasos son lerdos
mi cabellera es plateada,
mi amor no lo borra el tiempo.
¡La Vida llevo plasmada!

Suplico nunca se marche
mi bella musa inspirada,
quiero sentir los susurros.
Cuando descanso en mi almohada.

Prometo plasmar feliz
cada palabra escuchada,
llevar misivas de paz.
Sobre la tierra dañada.

Magda Guadalupe Santana Segura



PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17



Cuba

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

Año viejo, año nuevo

Al caer la noche, muere el año viejo
entre alegres cantos
y muchos festejos.

Doce campanadas suenan este día
avisando al mundo
que el año se ha ido,
y otro nuevo año ha hecho su arribo.

Para el optimista, esperanza nueva
miran lo mejor de esta nueva era.

Esperan el año, llenos de alegría
con una sonrisa y con fantasías
diciendo orgullos esta linda frase:
"Siempre Dios mediante,
vamos para a delante".

Alegres entonan cantos de esperanza
con el corazón rebosante de amor,
recibiendo el año con una alabanza.
y hacen planes bellos
para el año nuevo
que naciendo está,
despertando sueños.

Para el pesimista,
toda una quimera,
pues sus corazones
sufren de tormento
amargura, llanto,
mucho descontento.

No miran la luz en el nuevo día,
pues la oscuridad reina en esas vidas.
Pobres almas tristes
que muertas esperan
todo lo peor de la primavera,
el frío del invierno,
los otoños tristes,
tormentosos veranos
y los días grises,

donde el amor y la esperanza
no logran echar raíces.

¡La ilusión es bella,
le esperanza es noble,
los cantos del ave
alegran los montes!

La sonrisa sincera ilumina la vida
de aquel que la da, y quien la reciba.
Un abrazo cálido llega al corazón
y no cuesta nada, es gesto de amor.

¿Por qué negarse a vivir contentos,
cuando en este mundo,
nada es perfecto?
Que el año que se aleja,
se lleve la amargura
dejando espacio libre
para la ventura.

Que este año nuevo
nos traiga bendiciones,
alegría, salud, paz,
esperanza, luz y amor
para todos y cada uno
de nuestros corazones.

Nelson Lenin Aguinaga Ortiz



AE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Ecuador



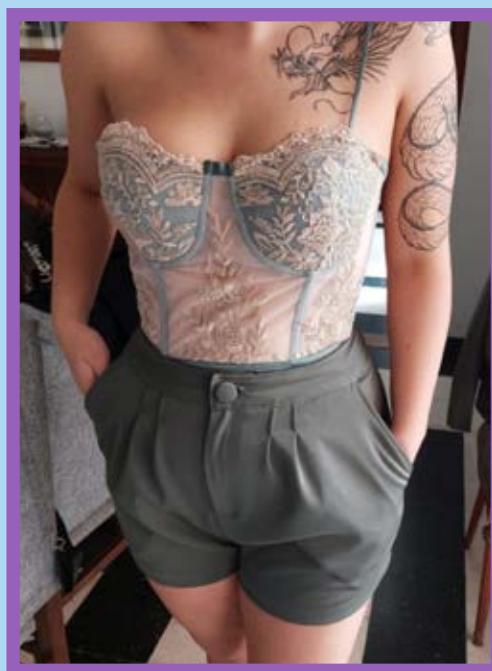
Nº 17

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

Los vestidos de María del Carmen Lamy







María del Carmen Lamy



Argentina

Autores y países

Alejandro José Moncada Castillo
Nicaragua
Amado Raimundo García Delgado
Cuba
Amparo Álvarez Barbosa
Colombia
Angeles Briones
México
Ana Belén Fernández García
España
Anangeel Terán Barcos
Venezuela
Angela Rivero
Venezuela
Angel Manuel García Álvarez
España
Antonio Gómez Espericueta
España
Arely Chávez Rodríguez
Cuba
Azael Díaz Hernández
Cuba
Bárbara Mercés
Portugal
Caritino Maldonado Guzmán
México
Casi Medina Madueño
España
Dalibor Stojanov
Macedonia
Diana Torres
Argentina
Ely Balderas
México
Eneida Herrera Rodríguez
E.E. U.U.
Evelin Rosas Martínez
México
Fabiola Jackeline Rodríguez Coello
Venezuela
Felicitá Arenas Valenzuela
Paraguay
Fernando Saltos Molina
Ecuador
Genny Gallo de García
Colombia
Haminton Morales
Colombia
Isa Hernández
España
Iván Parro Fernández
España
Jairo Arévalo Ramírez
Colombia
Jesús Manuel Manjarrez Núñez
Colombia
Jesús Revatta Saravia
Perú
Jorge Luis Ponce Castellanos
Cuba
José Jesús Díaz Orozco
México
Justo Félix Sorís Méndez
Cuba

Kasia Dominik
Polonia
Liliana Gómez Monte
Argentina
Lucy Lobo Gualdrón
Colombia
Ludys Gutiérrez
Colombia
Luis Alberto Sifuentes Salas
Perú
Magda Guadalupe Santana Segura
Cuba
Manuel Fernández Donaire
España
Mareyde Cecilia García Martínez
Colombia
Margarita Noverón García
México
María del Carmen Lamy
Argentina
María del Carmen Velázquez Ramírez
México
María de Pilar Santos
Portugal
Mayte Vázquez Maldonado
México
Mirtha Pupo Santiesteban
Cuba
Mónica Silva Samaniego
Argentina
Nadia C. T.
España
Nancy Santos Medina
Cuba
Nelson Lenin Aguinaga Ortiz
Ecuador
Norelis Bravo
Venezuela
Octavio Rodríguez
Panamá
Olga Durán Destre
Bolivia
Rixo
España
Rodolfo Santoya
México
Rosita Blanca Piñero Fernández
Venezuela
Ruby Moreno
Panamá
Rut Moreira de Méndez
Ecuador
Silvia Vázquez Carus
España
Sivadas Swami Matam
India
Vicente Martínez Ruiz
España
Virgilio Martínez
Panamá
Yuly Gómez Vilchez
Perú

Equipo de creadores y directores

Directora

Ruby Edith Moreno Soriano

Director/Editor

Angel M. García Álvarez

Colaboradores

Ely Balderas

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**

Número 17, Enero 2026

Agradecimiento

Gracias por ser parte de este sueño.

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la Edición 17 de PLE: Poemas y Letras Eternas. Cada texto compartido, cada creación artística y cada palabra ofrecida con el corazón fortalecen este espacio que crece gracias al compromiso y la pasión de su comunidad.

El talento reunido en estas páginas no solo inspira, sino que enriquece y dignifica la literatura. Cada verso es una huella del alma, una voz que encuentra eco en quienes leen con sensibilidad y respeto.

Queremos extender también una invitación llena de esperanza: sigamos creciendo juntos. Si en esta edición tu obra no fue seleccionada, no te desanimes. Este es un espacio abierto y vivo, donde cada participación suma y cada nueva entrega trae oportunidades para seguir floreciendo.

Los contenidos de cada edición se conforman a partir de criterios editoriales que buscan equilibrio, diversidad y calidad, combinando propuestas temáticas, espacios de inclusión y textos destacados que reflejan la riqueza creativa de nuestra comunidad.

Gracias por creer en la palabra, por confiar en este proyecto y por caminar a nuestro lado en esta travesía literaria.

Con admiración y cariño,

El equipo de PLE: Poemas y Letras Eternas

Todos los derechos reservados.

Los autores se hacen responsables de sus publicaciones.

PE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 17

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS

PANAMÁ / ESPAÑA