

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

DIC 2025. EDICIÓN N°16

PANAMÁ/ESPAÑA

DINÁMICA 72

Tus ojos, dos faroles que guían mi alma

Celebramos la
intensidad de la
mirada y cómo puede
iluminar sentimientos
profundos.

DINÁMICA 73

Ecos de mi patria: raíces, paisajes y memorias que me acompañan

Evocamos la esencia
de nuestra tierra,
esos recuerdos y
paisajes que siguen
vivos en el corazón



ENTREVISTA

SANDRA GASPARETTI

**Presentación del libro de
Poesía**

**Brisa y Arena, Canto a
Valencia
autor: Francisco José Guillem
Lanuza.**

ARTISTAS

**FOTOGRAFO ARTURO JIMÉNEZ MARZAL
PINTORA CARMEN MATEOS GARCIA
ORFEBRE JESSY GARCÍA BERMUDEZ**

Sumario

| | | | |
|--|----|--|----|
| Editorial..... | 4 | La luz de tus ojos..... | 22 |
| <u>Dinamica 72 - Tus ojos dos faroles que guían</u> | | Angel Manuel García Álvarez | |
| <u>mi alma</u> | 5 | Luz de tu ojo..... | 23 |
| Luz de tu Mirada..... | 6 | José Aderval Aragão | |
| Yara Lambrach | | Tú llegada..... | 24 |
| Solo en sus miradas..... | 7 | Olga Iris | |
| Nery Judith Tortolero Ojeda | | La mirada..... | 25 |
| Brida de pórtico..... | 8 | Dalibor Stojanov | |
| Manuel Fernández Donaire | | El diamante puro de la inocencia..... | 26 |
| Los faroles del alma errante..... | 9 | Maria do Pilar Santos | |
| Kasia Dominik | | Miradas de luces..... | 27 |
| Tus ojos..... | 10 | Ruth Moreira de Mendez | |
| Nancy Santos Medina | | Ventanas de tu inocencia..... | 28 |
| Mi gran luz..... | 11 | Joel Aparecio Bernasor | |
| José de Jesús Díaz Orozco. | | Descuidadamente me arañaron el corazón..... | 29 |
| Tu voz no se apaga..... | 12 | Mikola Stasuk | |
| Genny Gallo de Garcia | | Se cuela..... | 30 |
| Destellantes pupilas..... | 13 | Ahmed Al-Sheikh | |
| Arely Chávez Rodríguez | | Viernes de recuerdos..... | 31 |
| Luceros tiernos..... | 14 | Sivadas Swami Matam | |
| Mónica Silvia Samaniego | | Tus ojos mi refugio..... | 32 |
| Nuestros ojos..... | 15 | Silvia Muñoz Garcia | |
| Deyanira García | | Faroles de leche y cielo..... | 33 |
| Faroles del alma..... | 16 | Rosita Blanca Piñero Fernández | |
| Fernando Saltos Molina | | Tu mirada, mi alegría..... | 34 |
| Ojos soñadores..... | 17 | Virgilio Martínez Gordón | |
| Norelis Bravo | | Ojos de pasión..... | 35 |
| Hermosos ojos..... | 18 | Isa Hernández | |
| Ely Balderas | | Las fotos de Arturo Jiménez M..... | 36 |
| Tesoros, milagros y guías, divinos..... | 19 | La poesía como medicina del alma: el poder terapéutico frente al cáncer..... | 38 |
| Eddy Martín Medina Mogollon | | Kasia Dominik | |
| Santuario en tu mirada..... | 20 | El secreto del zumo de naranja..... | 40 |
| Ruby Moreno | | Antonio Gómez Espericueta | |
| Luz de vida..... | 21 | Brisa y arena (Canto a Valencia)..... | 43 |
| Luis Alberto Sifuentes Salas | | Francisco Guillem Lanuza | |

| | | | |
|--|----|---|----|
| Cuadros de Carmen Mateos G..... | 44 | Orgullo nacional..... | 66 |
| | | María Elena Gómez Lastiri | |
| Entrevista a Sandra Gasparotti..... | 46 | Patria..... | 67 |
| Angel Manuel García Álvarez | | Angel Manuel García Álvarez | |
| Las joyas de la Bruja Artesana..... | 49 | Mi adorable patria..... | 68 |
| Jessy García Bermudez | | Celina Vales | |
| | | Mis tierras son de Perú y mi alma tam- bién..... | 69 |
| <u>DINAMICA 73 - ECOS DE MI PATRIA: RAÍCES,</u> | | Jesús de Nazaret Revatta Saravia | |
| <u>PAISAJES Y MEMORIAS QUE ME ACOMPAÑAN</u> | | Mi hermoso país..... | 70 |
| | 51 | Ada Nalbis Camacho Camacho | |
| Ecos sagrados..... | 52 | Raíces de Maguey..... | 71 |
| Amparo Álvarez Barbosa | | Lydia Preciado Lemus | |
| Mi patria querida..... | 53 | Ruby Moreno | |
| Anangeel Terán Barcos | | Cuando mi pollera despierta la patria..... | 72 |
| A mi patria amada..... | 54 | Evelin Rosas Martínez | |
| Yuly Gómez Vilchéz | | Mi patria con raíz de tierra azteca..... | 73 |
| Isla en el corazón..... | 55 | Voces de mi origen..... | 74 |
| Azael Díaz Hernández | | Silvia Vazquez Carus | |
| Cubano cien por ciento..... | 56 | Mi tierra España..... | 75 |
| Jesus Plasencia Lorenzo | | Vicente Martínez Ruíz | |
| Mi amada Colombia..... | 57 | Amo a mi país..... | 76 |
| Francine Agudelo Díaz del Castillo | | Nancy Santos Medina | |
| Mi bello país..... | 58 | Ecos de la gran Colombia..... | 77 |
| Ely Balderas | | Genny Gallo de Garcia | |
| Mi tierra..... | 59 | Mi ciudad..... | 78 |
| Isa Hernández | | Ana Belén Fernández García | |
| Como el cóndor..... | 60 | Suelo de esperanza..... | 79 |
| Lucy Lobo Gualdrón | | Arely Chávez Rodríguez | |
| Las riquezas de mi patria..... | 61 | Raices españolas..... | 80 |
| Zoraida González | | Casi Medina Madueño | |
| Jauja, tierra bella..... | 62 | Octavio Rodríguez | |
| Marcelo Rojas Trebejo | | Preciosa y divina Tierra Istmeña..... | 81 |
| Patria, naturaleza y poesía..... | 63 | Tributo a mi tierra..... | 82 |
| Regino Ramón Garriga Corrales | | Luis Alberto Sifuentes Salas | |
| Paraíso ancestral..... | 64 | | |
| Jesus Manuel Manjarrez Nuñez | | Autores y países..... | 83 |
| Así es mi Perú..... | 65 | | |
| Wilfredo Mas Trigoso | | Agradecimientos..... | 84 |

Editorial

En esta última edición del año 2025 de PLE: Poemas y Letras Eternas, celebramos una nueva entrega donde la palabra vuelve a ser puente, refugio y emoción compartida. Con profundo entusiasmo damos la bienvenida a este espacio donde la poesía y la prosa laten con fuerza, recordándonos que el arte es un lenguaje eterno.

Celebramos dos dinámicas que dan vida a esta edición:

-Dinámica 72 – “Tus ojos, dos faroles que guían mi alma”, donde exaltamos la intensidad de la mirada y su poder para iluminar los sentimientos más profundos.

-Dinámica 73 – “Ecos de mi patria: raíces, paisajes y memorias que me acompañan”, una evocación entrañable de nuestra tierra, de esos recuerdos y paisajes que siguen vivos en el corazón.

Esta edición se engalana con el talento de destacados artistas visuales:

-Fotógrafo: **Arturo Jiménez Marzal**

-Pintora: **Carmen Mateos García**

-Orfebre: **Jessy García Bermúdez**

Como aporte especial, presentamos el libro de poesía **“Brisa y Arena: Canto a Valencia”**, del autor **Francisco José Guillem Lanuza**, una obra que rinde tributo a la memoria, al paisaje y a la emoción hecha verso.

Asimismo, contamos con una entrevista exclusiva a **Sandra Gasparotti**, de Brasil, abogada, escritora y fotógrafa, cuya trayectoria nos inspira por su sensibilidad artística y su compromiso con la creación.

Como es el último mes del año, esta edición llega con fondos alusivos a estas fiestas. Que la alegría siempre brille en tu corazón, siendo ese faro que te ilumina y te guía en cada paso. Que todo lo bueno que deseas para los demás se te multiplique, el doble y hasta el triple, llenando tu vida de paz, gratitud y momentos hermosos.

Con orgullo y dedicación presentamos estas portadas, pensando en su agrado y en acompañar cada página con emoción, belleza y el espíritu cálido de estas fiestas.

La dirección

Viernes de Nostalgia
Dinámica 72
Tus Ojos, dos faroles que guían mi Alma

Formato de presentación:
1. Viernes de Nostalgias
2. Tema
3. Nombre del autor
4. País
5. Título de la obra

Normas de participación:
— Incluir el flyer
— Presentar un poema no menor de catorce versos.
— Se valorarán trabajos prolijos, con esmero en la forma, métrica y contenido.
— Recuerden: su poema podrá ser considerado para publicación en la Revista PLE.

Inicio: Lunes 10 de noviembre a la 1:00 a.m.
Cierre: Viernes 14 de noviembre a las 11:59 p.m.
PANAMA

Viernes de Nostalgia
Dinámica 72
Tus Ojos, dos faroles que guían mi Alma

Formato de presentación:
1. Viernes de Nostalgias
2. Tema
3. Nombre del autor
4. País
5. Título de la obra

Normas de participación:
— Incluir el flyer
— Presentar un poema no menor de catorce versos.
— Se valorarán trabajos prolijos, con esmero en la forma, métrica y contenido.
— Recuerden: su poema podrá ser considerado para publicación en la Revista PLE.

Inicio: Lunes 10 de noviembre a la 1:00 a.m.
Cierre: Viernes 14 de noviembre a las 11:59 p.m.
PANAMA

Viernes de Nostalgia
Dinámica 72
Tus Ojos, dos faroles que guían mi Alma

Formato de presentación:
1. Viernes de Nostalgias
2. Tema
3. Nombre del autor
4. País
5. Título de la obra

Normas de participación:
— Incluir el flyer
— Presentar un poema no menor de catorce versos.
— Se valorarán trabajos prolijos, con esmero en la forma, métrica y contenido.
— Recuerden: su poema podrá ser considerado para publicación en la Revista PLE.

Inicio: Lunes 10 de noviembre a la 1:00 a.m.
Cierre: Viernes 14 de noviembre a las 11:59 p.m.
PANAMA

Viernes de Nostalgia
Dinámica 72
Tus Ojos, dos faroles que guían mi Alma

Formato de presentación:
1. Viernes de Nostalgias
2. Tema
3. Nombre del autor
4. País
5. Título de la obra

Normas de participación:
— Incluir el flyer
— Presentar un poema no menor de catorce versos.
— Se valorarán trabajos prolijos, con esmero en la forma, métrica y contenido.
— Recuerden: su poema podrá ser considerado para publicación en la Revista PLE.

Inicio: Lunes 10 de noviembre a la 1:00 a.m.
Cierre: Viernes 14 de noviembre a las 11:59 p.m.
PANAMA

Viernes de Nostalgia
Dinámica 72
Tus Ojos, dos faroles que guían mi Alma

Formato de presentación:
1. Viernes de Nostalgias
2. Tema
3. Nombre del autor
4. País
5. Título de la obra

Normas de participación:
— Incluir el flyer
— Presentar un poema no menor de catorce versos.
— Se valorarán trabajos prolijos, con esmero en la forma, métrica y contenido.
— Recuerden: su poema podrá ser considerado para publicación en la Revista PLE.

Inicio: Lunes 10 de noviembre a la 1:00 a.m.
Cierre: Viernes 14 de noviembre a las 11:59 p.m.
PANAMA

Viernes de Nostalgia
Dinámica 72
Tus Ojos, dos faroles que guían mi Alma

Formato de presentación:
1. Viernes de Nostalgias
2. Tema
3. Nombre del autor
4. País
5. Título de la obra

Normas de participación:
— Incluir el flyer
— Presentar un poema no menor de catorce versos.
— Se valorarán trabajos prolijos, con esmero en la forma, métrica y contenido.
— Recuerden: su poema podrá ser considerado para publicación en la Revista PLE.

Inicio: Lunes 10 de noviembre a la 1:00 a.m.
Cierre: Viernes 14 de noviembre a las 11:59 p.m.
PANAMA

“Tus ojos dos faroles que guían mi alma”, celebramos la intensidad de la mirada y como puede iluminar sentimientos profundos.

Luz de tu Mirada

Cuando la noche cubre su manto frío
tu voz se vuelve abrigo en mi esperanza
y hallo en tu pecho el dulce poderío
que calma el miedo y toda la templanza.

Tus ojos, dos faroles que guían mi alma
encienden sueños, disuelven mi pena
y en su reflejo encuentro la calma
como un farero que al amor ordena.

Tu risa es viento que besa mi aliento
tu piel, promesa que mi ser abriga
y cada gesto enciende mi pensamiento
como un poema que el destino firma.

Eres la luz que en mis días descansa
mi amor, mi norte, mi fe y mi templanza.

Sin ti, mi vida se apaga y se pierde
contigo, el fuego del alma se enciende.

Yara Lambrach

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Colombia

HE

Solo en sus miradas

En esos días de nieve
e invierno gris.

Al final del camino
encuentro una luz,
y es la luz de unas
tiernas miradas
que en sus destellos
me dicen abuela.

Eso y mucho más
en esas tiernas
y naturales miradas
logro encontrar.

Farolitos de luz incesante
que al Universo ruego
jamás dejen de brillar
así con esa luz
que como bálsamo a mi alma
solo ellos saben dar.

Nery Judith Tortolero Ojeda

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Venezuela

ILE

Brida de pórtico

Vientos de tedio cesan al mirarte,
tu faz, reparo dulce en mi memoria.

Las cuencas, ánforas de estela aparte,
vierten ámbar sobre mi trayectoria.

Las pestañas, flecos de azabache fino,
separan galaxias de órbita concisa.

Cada pupila, imán de mi destino,
disuelve la prisa.

Mi sendero, cripta de olvido y miedos,
encuentra en tus órbitas su manantial terso.

El iris, un vitral de antigua sabiduría,
descifra mi íntima necesidad severa.

Tu visión, cincel que forja mi valía,
vástago de auténtica quimera.

Refulge la verdad sin artificio ni veto.

Esos óculos, timones en borrasca agreste,
decretan el rumor de lo que debe ser.

Son agujas telúricas en dirección celeste,
el repertorio exacto del proceder.

Brida de pórtico, puente sobre el ocaso,
el compás que disciplina mi errático vagar.

Manuel Fernández Donaire

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



España

HE

Los faroles del alma errante

Tus ojos, amor, son dos lunas enfrentadas,
dos faroles antiguos en la niebla del tiempo,
que alumbran los pasos cansados del recuerdo
cuando mi alma, sin rumbo, se dispersa en el viento.

Son brasas que arden bajo el manto del silencio,
mapas celestes que dictan mi destino,
reflejos que navegan sobre el río del deseo
hasta encallar en el puerto de tu respiro divino.

He visto en ellos la aurora de todos mis inviernos,
el fuego que perdona, el sol que no declina,
la fe resucitada entre ruinas y cenizas,
la voz del universo hecha caricia y vida.

Cuando me miras, los relojes se detienen,
la soledad se disuelve en tus pupilas serenas,
y el eco de tus párpados, al cerrar la tarde,
se convierte en plegaria sobre mi condena.

Tus ojos, dos faroles que guían mi alma,
encienden la penumbra de mis pensamientos,
y en su luz encuentro el camino hacia mí mismo,
como si en tu mirada se fundieran los tiempos.

Deja que me pierda, amor, bajo su constelación,
que el mundo se borre y quede solo su reflejo,
porque solo en ellos —en su hondura infinita—
mi espíritu reposa, mi corazón navega y regreso.

Kasia Dominik

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Polonia

HE

Tus ojos

Tus ojos color café,
suavemente me acarician,
como la ligera brisa,
recorren todo mi cuerpo,
y me producen una sonrisa.

Son tus ojos dos faroles
que iluminan mi alma,
ellos traen a mi ser ésa paz,
que disfruto en cada amanecer
y me hacen vivir con calma.

Tus ojos destellan chispas de amor,
que guían mi alma y mi corazón;
iluminando mi camino,
ellos trazan mi destino,
con sabiduría y ternura.

Son las miradas más pura,
tierna y amorosa,
que me acarician con dulzura,
para embriagame de pasión;
me hacen latir el corazón,
con su lenguaje de amor.

Son tus ojos la inspiración,
de mis versos y mis poesías,
la luz que iluminan mis días,
y, me hacen vivir con alegría.

Nancy Santos Medina

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Cuba

HE

Mi gran luz

De encantos mil,
es tu hermosa mirada.

Bellos ojos carmín,
que son mi alborada.

Son tus ojos dos luceros,
luminosos como el cielo.
Bellas esmeraldas.
Bellas como tu alma.

Por eso te adoro,
por eso te quiero!
Dos gotas,
de miel tus ojos.

Cristalina luz,
dónde yo me reflejo.

Dos hermosos faros
de luz divina;
que acarician mi alma,
que acarician mi vida.

José de Jesús Díaz Orozco.

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



México

HE

Tu voz no se apaga

Tus ojos, dos faroles que guían mi alma,
su luz quedó prendida en mi vida,
tu voz no se apaga, ni se olvida
partiste... y sin embargo, aquí te siento.

Tu mirada me roza en el silencio,
calma y alivia la nostalgia del momento
tus ojos, que ya habitan luz eterna,
me buscan desde un cielo que no alcanzo.

Sus destellos me envuelven y gobiernan
y aunque no estés, tu luz me sigue amando,
me guía en cada duda, en cada herida;
tu brillo vuelve, suave, a estremecerme
tu alma se quedó en mi alma unida,
como un faro secreto, iluminando.

Por eso digo, amor, sin desconsuelo:
tus ojos, dos faroles que guían mi alma
caminan junto a mí desde tu calma
y siguen susurrándome desde el cielo.

Genny Gallo de Garcia

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Colombia

HE

Destellantes pupilas

Como el reflejo que matiza el mar en calma,
destellantes pupilas brillan, se detienen
y en el espacio infinito que van y vienen
son tus ojos, Dos faroles que guían mi alma.

Ojos que acarician con su dulce mirada
que transparente cuela, como lluvia fresca
remojan mi pasión de forma picaresca
y me seducen, cual paloma enamorada.

Tus ojos me miran con terrible belleza,
al suspirante sueño de besarte espero,
no llamaré magia, a tu mirar de hechicero
que ilusionó mi ser, con gentil sutileza.

Son tus ojos como faroles encendidos,
cual luces iluminan claroscuro cielo,
son fuentes de energía que irradian anhelo,
cual pasión florece en rincones escondidos.

Tu mirar me embelesa, vibra y enloquece,
al placer doloroso de sentirte lejos,
ilusionada estoy de tus tiernos cortejos,
tus ojos me guían si la noche aparece.

Arely Chávez Rodríguez

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Cuba

HE

Luceros tiernos

iLuceros tiernos!
faros de amor
que iluminan mi ser,
estrellas brillantes
que orientan mi alma,
manantiales de calma
que relajan mi espíritu.

iLuceros tiernos!
tus ojos celeste mar,
son el sendero de luz
que abraza mi esencia.

La paz dulce de tu mirada
es una alfombra de pétalos,
que acaricia mi corazón.

iLuceros tiernos!
muero de amor al verte,
mis latidos se aceleran.

Tus pupilas de seda,
son el abrazo que desborda
mis emociones más puras,
hallando la ternura del alma.

Mónica Silvia Samaniego

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Argentina

HE

Nuestros ojos

Cuando me pierdo,
en tu mirada,
tus ojos se fijan
en los míos,
tu mirada es tierna,
limpia pura.

Y eso intensifica,
el amor en mi,
cierro mis ojos,
y me veo en tus.

Ojos dos faroles,
que guían mi alma,
hacia a ti, a tus
caminos de amor,
y gratitud.

En tus ojos serenos,
sano mis heridas,
florece mi nuevo ser.

Recorres mi silueta,
con tu mirada,
tus ojos me hablan,
al amar hasta el
amanecer...tus ojos
mis ojos, nuestros ojos.

Deyanira García

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Guatemala

HE

Faroles del alma

Eres aurora pura que al cielo enamora,
tus ojos dos faroles que guían mi alma,
en su fulgor la noche suspira y se aflora,
mi ser se desarma al sentir tanta calma.

En ellos se refleja, hasta la luna dormida,
el mar se arrodilla rendido a su encanto,
pintora del tiempo, razón pura de mi vida,
te nombro en silencio, el viento es mi canto.

Tu voz suave rocío que al alba despierta,
y baña mis sueños de aroma y ternura,
cada palabra es llave secreta y abierta,
que abre los cielos del alma más pura.

Tu piel es un lirio que el sol ha besado,
y guarda en su brillo promesas divinas,
mi pecho hoguera que arde encantado,
al ver tus pupilas de estrellas genuinas.

Camino en tu sombra, jardín de luceros,
donde el amor labra su templo y su nido,
los besos que guardo son fuegos sinceros,
que encienden el alma si estás a mi oído.

En tu hermosa mirada mi mundo descansa,
tus ojos eternos, faroles del mismo cielo,
en ellos remansan mi fe y mi esperanza,
mujer de los sueños, mi amor y mi anhelo.

Fernando Saltos Molina

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Ecuador

HE

Ojos soñadores

Pensar en tus ojos soñadores
es imaginar, viajar, soñar
con ese par de faroles
que guían al alma mía.

Iluminan el sendero
donde caminar es un te quiero
y soñar es un jardín celestial
con luces brillantes
así tus ojos soñadores
están adornando
en cada mirada van danzando
hay en tus ojos miradas relucientes
y es alegría que se siente
en el ambiente
cuando combinando
el brillo de tu mirada
con la ternura
de tu alma acumulada.

Son tus ojos bellos faroles
que guían mi alma con honores
dulce y cálidas son tus miradas
donde vivo encantada.

Así tus bellos ojos
refrescan las mañanas
radiantes y primoroso
bellos hermosos
así son tus ojos dos faroles.

Norelis Bravo

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

HE



Venezuela

Hermosos ojos

Tus ojos dos faroles qué guían mi alma,
con amor y dulce calma,
tú mirada me cautiva,
y me llena de alegría la vida mía.

Esos hermosos ojos verdes,
son como las aguas,
del mar allí dónde me quiero bañar,
en esas olas del mar.

Tu mirada entro en, mi corazón,
y lo lleno de emoción,
sintiendo una bella ilusión,
convertida en una canción.

Dónde quiero yo bailar,
y no dejarte de mirar,
porque te quiero yo besar,
esos labios y no dejarte de amar.

Ely Balderas

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



México

HE

Tesoros, milagros y guías, divinos

Tus ojos, abrazan, mi despertar.
Con su sagrado brillo y color.
Un maravilloso manantial, muy en calma
que, desvanece, toda inquietud, de mi vivir.
Mi mar, lleno, de pensamientos.
Envuelto, al clima, de las estaciones.
Viste, con las sedas coloridas, de tus ojos.
Dándome, paz y calma.

Tus ojos, son la luz, del faro,
que guía, mis pasos.
Aún descalzo, camino, bajo el sol
y de la noche; abrazando sombras y claros.
Iluminando, las sendas, de mi memoria.
Son la lluvia, de bendiciones, que abraza
y guía, ami alma.

Lleva, acompaña y trae. Con bien.
A mí ser.
Viven, en mi corazón y en mi mente.
Despiertan y engrandecen, mis acciones,
mis fuerzas y sueños.
Están siempre, en mis vivencias.
Me dan aliento. Son el milagro, del Divino.
Y la sagrada recompensa, de la vida.

Son el destello, del sol.
La magia, de la luna.
La grandeza, del mar
la tranquilidad, del cielo.
Y majestuosidad, de la creación divina.

Eddy Martín Medina Mogollon

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Perú

HE

Santuario en tu mirada

Desde que te vi por primera vez,
mi espíritu entendió algo
que mi mente no sabía:
que había llegado la mirada
capaz de descifrar mis honduras.

Eras tú...
sin anunciarte, sin pedir espacio,
irrumpiendo como una verdad
sagrada que solo el alma
es capaz de comprender.

Desde entonces camino distinta,
más consciente del misterio
que me envuelve,
más fiel a esa luz que percibí en ti
como quien descubre
un secreto divino
en el silencio de un parpadeo.

Por eso lo nombro,
lo siento, lo declaro:
tus ojos, dos faroles
que guían mi alma,
no solo iluminan; elevan.

Son mi norte espiritual,
mi llamado interno,
la chispa que despierta
lo que en mí estaba dormido.

No fue un encuentro terrenal,
fue un reconocimiento.
Dos energías que se recuerdan
mucho antes de la vida,
dos destinos que se buscan
sin saberse, pero sintiéndose.

A veces me pregunto
qué puerta abriste en mí
para que mi esencia te siguiera
sin resistencia, sin temor,
como quien vuelve al lugar
del que nunca debió salir.

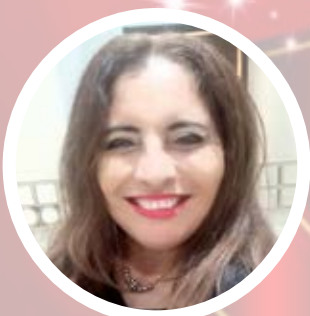
Y lo acepto:
te amo desde un plano
que no tiene nombre,
desde la raíz más pura
de mi existencia,
desde esa eternidad
que solo despierta
cuando tu mirada toca la mía,
aunque sea en la memoria.

Ruby Moreno

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Panamá

HE

Luz de vida

Aquella mirada tierna,
De esa hermosa criatura,
Transmite tanta ternura,
Y una magia siempre eterna.

hace que me sienta inquieto,
cuando muestra sus ojitos,
es mi pequeño angelito,
además él es mi nieto.

Quien me robó el corazón,
devolviendome la alegría,
cuando pensé que no tendría,
un momento de emoción.

Él me libero de la soledad,
con esa gracia y encanto,
aunque a veces con su llanto,
perturba mi tranquilidad.

A la cual estuve acostumbrado,
pues amo mucho el silencio,
para escribir lo que siento,
pero hoy, todo ha cambiado.

Me ayudó a cicatrizar,
aquellas viejas heridas,
puesto que cambio mi vida,
y hoy he vuelto a amar.

Más que nieto, el es mi hijo,
mi razón y motivo de existir,
al disfrutar el verlo sonreír,
siento que Dios me bendijo.

Luis Alberto Sifuentes Salas

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Perú

HE

La luz de tus ojos

Tus ojos, son dos faroles
que alumbran mi camino
en los días tenebrosos
por el bien, llevándome.

Tus ojos tienen una luz especial
se adelanta a la oscuridad
iluminando mi existencia
resolviendo mis problemas.

Tu mirada es especial
todo lo dice, como si hablase
no necesitas palabras
para expresarte
ya tiene tu mirada
con ella todo lo dices.

Tus ojos son dos luceros
ponen luz en las sombras
para iluminar el camino
convirtiendo la oscuridad en claridad
guiándome por el camino
sin tropezar en las piedras
que surgen en el recorrido
de mi día a día.

Angel Manuel García Álvarez

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



España

HE

Luz de tu ojo

Em cada vez que vejo teus olhos brilhar,
Sinto que um novo rumo vem me encontrar.

São clarões suaves, fortes a guiar,
Onde a esperança não cessa de brotar.

Não são só vistas, mas canções ao coração,
Que me envolvem e trazem a redenção.

Num gesto puro, acendem a paixão,
Dissipam medos, toda escuridão.

Qual farol firme em mar de incerteza,
Tua luz me tira de qualquer tristeza.

E a alma em busca de sua nobreza,
Encontra em ti a mais singela beleza.

Assim me prendes, me fazes sonhar,
Com um afeto que só teu olhar pode dar.

Em ti descanso, em ti posso confiar,
Teus olhos, porto onde quero ancorar.

Portugues

Cada vez que veo tus ojos brillar,
siento que un nuevo camino
viene a encontrarme.

Son gentiles, fuertes guiando,
donde la esperanza
nunca deja de brotar.

No sólo vistas,
sino canciones para el corazón,
compromete conmigo
y trae la redención.

En un gesto puro,
enciende la pasión,
disipa miedos,
toda oscuridad.

Qué faro tan firme
en un mar de incertidumbre,
tu luz me aleja de cualquier tristeza.
y el alma en busca de su nobleza,
encuentra la belleza
más extraña en ti mismo.

Me abrazas fuerte,
me haces soñar,
con un cariño
que solo tu mirada puede dar.

En ti descanso,
en ti puedo confiar,
tus ojos,
un puerto donde quiero anclar.

José Aderval Aragão

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Brasil

HE

Tú llegada

Cuando al mundo llegaste
tú te convertiste en la luz
de mi existir, mi alma
nafragaba en el océano
del dolor tormentas de
tristezas se agigantaban
y cuando estaba dejándome
llevar llegaste tú y al abrir tus
ojos, pude ver esos dos faroles
que desde entonces han sido
dos falores que guían mi alma,
sol de mi vida que calienta el frío
inmenso de la soledad dándole
a mi vida luz, amor y paz.

Olga Iris

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Puerto Rico

IRE

La mirada

ПОГЛЕД

Во ноќта само погледот зрачеше,
темна ноќ, а поглед продорен,
тивка мелодија го руши молкот
и одзивот на стаклените чаши
полни со црвено вино
кренати за здравица.

Говорот речиси го нема,
говореа само нашите очи,
преку говорот на погледот
знаевме дека следи предигра на
љубовта,
а љубовниот чин
го дополнуваше виното.

Љубов и вино
-колку прекрасно звучи,
кога само погледите во ноќта
ја отсликуваат романсата на
вљубените.

Погледот очи во очи
и молкот и виното
ја имаат моќта во ноќта
да ја воскреснат љубовта.

Macedonio

En la noche sólo irradiaba la vista,
noche oscura, y una vista penetrante,
una melodía silenciosa
rompe el silencio
y la respuesta de las gafas de vidrio
lleno de vino tinto
criado para un brindis.

El discurso casi se ha ido,
solo nuestros ojos hablaron,
a través de la charla de la mirada
sabíamos que había un prejuego
del amor llegando,
y el acto de amor se completó
con el vino.

Amor y vino -qué hermoso suena,
cuando solo miras la noche
refleja el romance de los amantes.

La mirada ojo a ojo
y el silencio y el vino
ellos tienen el poder en la noche
para resucitar el amor.

Dalibor Stojanov

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Macedonia

HE

El diamante puro de la inocencia

Eres una fuente de agua cristalina, nacida del vientre de la pasión,
venciendo el tiempo que no se esconde y nos completa,
mi dulce niña, acariciada por alas de mariposa,
faro que libera el alma, iluminando el camino del corazón.

En tus ojos, el brillo del diamante de pura inocencia,
en tu sonrisa, coros de ángeles celestiales, cantan y deleitan,
en tu aire francés, las almas cautivan y deslumbran
la metáfora de la fuerza de la naturaleza, cantada con elocuencia.

En tu rostro sedoso, hay un reflejo de la luz del sol dispersa,
gotas de rocío de la aurora, traídas por el relento,
coloridas estrellas centelleantes, pintadas en firmamento,
galaxias caricias, salpicadas por los Universos.

Ustedes son la multiplicación de vida que Dios nos ha concedido,
eres la mirada que da y llena nuestros días.
amor, alegría y libertad, sin dogma ni fantasía.
sueño con una cura para un mundo en problemas, que es enfermo.

Amor, ternura y profecía, en el mensaje del Mesías,
eres la esperanza de un mañana, que ya nació hoy.

Maria do Pilar Santos

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Portugal

HE

Miradas de luces

Te quedaste en mi silencio
de un invierno sin caer
y de una canción que no canté,
ojos que llegaron a dar lumbre
a mis días áridos de caricias,
entrando por la puerta
que mi alma dejó medio abierta.

Gracias mi buen amante,
por dejar tu perfume en mi dolor,
y que el aire susurró a mi oído
palabras que mi alma calló,
no fue casualidad,
fue el palpar
de la vida que nos reunió,
tu para calmar mi sed
y yo para vivir en tu ser.

Ojos floridos que das luz a mi
frío, abrigando con tus besos
la desnudez de mi alma,
miradas que rozan mi piel como el pétalo,
acaricia la brisa de un corazón
enamorado, cuando falta el alma.

Ruth Moreira de Mendez

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Ecuador

IDE

Ventanas de tu inocencia

Windows of thy innocence

Resonance of thine soul been innocence
eyes resound hopeful making difference
candidness looking beyond imminence
moments of compassion be eloquence
forthrightness seeking such persistence
expression unveiling beneath coherence
dreams prevailing perception in essence.

Windows of thine resplendence iterant
alluring thine heart been such pulsant
perfecting motion of charity as spirant
cascading beyond horizon accordant
impression of animation be consonant
eyes of innocence resound confidant
behold journey unveiling exuberant
furtherance immeasurable luxuriant.

Ingles

La resonancia de tu alma ha sido inocencia
ojos resuenan esperanzadores
haciendo la diferencia

La candidez mirando más allá
de la inminencia
momentos de compasión sean elocuencia
la franqueza buscando tal persistencia
expresión revelándose bajo coherencia
sueños que prevalecen
la percepción en esencia.

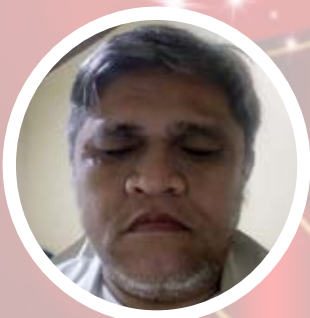
Ventanas de tu resplendencia iterante
atrayendo tu corazón ha sido tan pulsante
perfeccionando el movimiento
de la caridad como espíritu
en cascada más allá
del horizonte acordeante
impresión de animación ser consonante
ojos de inocencia resuenan confidente
he aquí viaje revelando exuberante
furtherance inconmensurable lujoso.

Joel Aparecio Bernasor

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Filipinas

HE

Descuidadamente me arañaron el corazón

Необачно так черкнули серце

Я , напевне, був би не поет,
Щоб жінки не вабили і квіти,
Щоби власним зором не помітив
Ваш стрункий прекрасний силует.

Зал шумів , закутаний у дим.
Тільки в цьому гаморі і герці
Необачно так черкнули серце
Личком Ви рум'яно-молодим.
В'ється пасмо русе на крило,
Ніби грають ниви неозорі...
Величезні очі , наче зорі,
Ваше ніжне скрасили чоло.
Цигарки , у келиху – «Масандра»,
Скляночка солодкої води...
Нащо Ви явилися сюди? -
Хай в росі купається троянда!
Від вина розкута Ви така...
Усміхнувшись звабливо навпроти,
Ви байдуже міряли широти -
Лебедино – вітряно – легка.
Бал скінчився...Милий силует
В поволоці танув темно-синій.
Та не міг не бачити богині
В метушні вибагливий поет.

Ucraniano

Probablemente no sería poeta,
si las mujeres y las flores
no fueran tentadoras,
si no hubiera notado
con mis propios ojos
tu esbelta y hermosa silueta.

El salón era ruidoso,
envuelto en humo.
Solo en este tumulto y los corazones
descuidadamente te arañaste
el corazón con tu rostro
sonrosado y juvenil.

Un mechón de cabello rubio
se riza en el ala,
como si jugaran campos infinitos.
Ojos enormes, como estrellas,
tu frente suave se iluminó.
Cigarrillos, en un vaso – “Massandra”,
un vaso de agua dulce.
¿Por qué viniste aquí?

¡Que la rosa se bañe en el rocío!
Estás tan libre del vino.
Sonriendo seductoramente frente a ti,
mediste con indiferencia las latitudes.
Como un cisne, ventoso, ligero.
El baile terminó. Una linda silueta
en las nubes, el azul oscuro se fundía,
pero no pude evitar ver a la diosa
en el bullicio, a una poeta meticulosa.

Mikola Stasuk
POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



Ucrania



Se cuela

Tu nombre se cuela
en mi imaginación como la brisa,
en ella bailan los poemas
al son del anhelo,
y en tus labios descansan secretos
como estrellas que esconde el cielo,
como un haz de luz
que ilumina el camino
de los transeúntes en la oscuridad.

Con tu sonrisa,
la esperanza susurra
una llamada de amor,
y las palabras brotan
en los confines de la nostalgia.

Ahmed Al-Sheikh

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Egipto

HE

Viernes de recuerdos

En los pasillos de la memoria vagamos,
como el tiempo rebobina a días de viejos,
un viaje de regreso,
a través de caminos
que hemos recorrido,
En el tapiz del tiempo,
nuestras historias se desarrollan.

Viernes de recuerdos, un portal en el tiempo
donde se combinan ecos de risas y lágrimas.
caras y lugares, una vez tan queridos,
en el teatro de la mente, reaparecen.

Bailamos con fantasmas de antaño,
en la música de la nostalgia,
nuestros corazones se adhieren.
Cada momento capturado,
como una fotografía,
en el álbum de la memoria,
el epitafio de nuestro pasado.

A través de la neblina de los años, recordamos,
en la locura juvenil, en los momentos que nos perdemos.
Sin embargo, en el ensueño, encontramos consuelo verdadero,
porque en cada flashback,
una parte de nosotros de nuevo.

Así que abracemos este viaje sublime,
en Flashback Friday,
a través de las arenas del tiempo.
Porque al revivir,
redescubrimos nuestro camino,
hundidos en nuestros recuerdos,
siempre nos quedaremos.

Sivadas Swami Matam

POEMAS Y LETRAS ETERNAS



India

Nº 16

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

HE

Tus ojos mi refugio

En el vasto océano de mi existencia,
donde las olas de la pasión y el deseo
se entrelazan observo tu mirada
que cala mi sentir.

Observo tu mirada cómo dos faros
que iluminan mi alma
y me guían a través del silencio,
la oscuridad, y la niebla
a un destino mejor.

Tú eres el faro
en la tormenta de mi vida
y veo que no diviso nada
que me indique el camino
para llegar a ti cerca mi amor.

Son tus ojos dos estrellas,
que brillan en todo el universo
dos luceros que iluminan
mi noche y mi alma,
dos farolas cómo una llama
difícil de apagar.

En tus ojos veo reflejado
el amor la belleza del mundo
la creación perfecta
la armonía del universo
la luz que refleja mi camino.

Veo la pureza de la inocencia
la sabiduría de la experiencia
la profundidad de la pasión
que hace fluir mi corazón de alegría.

Con esa pasión
desbordada con un fervor
que arde en mi corazón
que es mi única liturgia,
tus bellos ojos dos ventanas al alma
que me permiten divisar
la esencia de pura de tu corazón.

La belleza que veo en ti
es la perfección de tu silueta
es la única eufonía,
son tus ojos dos faroles
que dan luz a mi existencia,
y me llevan a la calidez de tu amor.

Silvia Muñoz García

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Chile

DE

Faroles de leche y cielo

El aire tibio de la mañana
se rompe apenas con esa voz.
Un hilo de caricia conocido
que desciende hasta la cuna
y lo detiene todo.
Él, un manojito de angelical inocencia,
detiene el aliento.
Sus ojos buscan, dos diminutos faroles de leche
encendidos en la penumbra de su mundo.

Giran y buscan, desde el fondo de un sueño.
La cabeza aún frágil se bambolea,
un péndulo suave y torpe.
Y sus pupilas son dos potrillos desbocados
correteando en la sabana vasta de la almohada,
persiguiendo el sonido que es su único hogar.
Las piernitas se elevan,
diminutas flechas lanzadas al aire,
mientras los brazos aletean un ritmo
que solo el pulso de mamá conoce.

Y entonces, el milagro:
El rostro amado se inclina sobre el borde.
El mundo se detiene,
la búsqueda termina.
Sus ojitos se anclan, paz.
De la boca sale el primero,
el más honesto de los sonidos:
Un balbuceo torrencial, un murmullo urgente,
como si quisiera regalarle a su madre
la frase más hermosa que existe.

Rosita Blanca Piñero Fernández

POEMAS Y LETRAS ETERNAS



Venezuela

Nº 16

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

HE

Tu mirada, mi alegría

Quando despierta la aurora
al mirar tu hermosa faz,
en mi existencia la paz
se anida sin gran demora,
porque en la fauna y la flora
veo arcoiris de colores,
que me regalan las flores
concediéndole la calma,
porque guían mi alma
tus ojos dos faroles.

Al crepúsculo llegar
yo miro la cordillera,
donde la penumbra espera
al sol que va a descansar,
entonces puedo observar
luceros que son amores,
y escucho los rumores
del viento sobre la palma,
y sus trinos guían mi alma
a tus ojos, dos faroles.

Virgilio Martínez Gordón

POEMAS Y LETRAS ETERNAS



Panamá

Nº 16

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

IRE

Ojos de pasión

Tus ojos dos faroles que guían mi alma,
siento el fulgor de tu luz en mi calma,
te miro hechizada en mi sueño de madrugada,
me veo bailando en tus pupilas enamorada.

Me desborda la pasión ardiente de tu profunda mirada,
pero tu ausencia me deja triste y desolada,
dulce canto de mi noche clara que eriza mi piel,
besas mi boca de rubí y la impregnas de miel.

Pasión en tus manos de seda que me abrasan,
sensaciones trémulas en mi cuerpo me apresan,
con la flama cálida de tu alma me enloqueces,
y adornas mi mundo de brillantes luces.

No diré que envuelves mi espacio de colores
perfumas mis velos de mil flores,
tu brillo abraza y enaltece mi figura,
y me susurras versos con ternura.

Te amo infinito y te deseo con pasión,
tus ojos son mi universo colmado de ilusión,
no importa que me bese el viento,
tú y yo, solos, con nuestro sentimiento.

Isa Hernández

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA



España

HE

Las fotos de Arturo Jiménez M.



Atardecer en Venecia tras el campanario de la iglesia de Madonna dell'Orto



Vistas de la ciudad de las Artes de Valencia



Vistas de la ciudad de las Artes de Valencia



La ciudad de Londres, Reino Unido



Lisboa, puerta del mar desde donde partieron los barcos portugueses de la antigüedad



La ciudad de Londres, Reino Unido



Arco en los acantilados de Weymouth, Reino Unido



Templos de Ankor Wat en Camboya



Canales de Venecia, gondoleros y de un mercado flotante de frutas



Palacio de Belem cerca de Lisboa en un día de lluvia.



Palacios a las afueras de Lisboa Portugal



Castello e isla de St. Michael's Mount en Cornualles



Londres, Reino Unido



Londres, Reino Unido



Macro de abeja y flor



España

Arturo Jiménez Marzal

La poesía como medicina del alma: el poder terapéutico frente al cáncer

El cáncer, esa palabra que pesa como una sentencia, ha sido durante mucho tiempo el símbolo del miedo, del dolor y de la fragilidad humana. Es un enemigo silencioso que se infiltra en el cuerpo, pero también en el espíritu.

Sin embargo, allí donde la ciencia lucha con fármacos, bisturís y tratamientos, la poesía abre un camino distinto: un camino hacia el interior, hacia la resistencia emocional, hacia la sanación del alma.

En ese espacio íntimo, donde la desesperanza amenaza con dominarlo todo, la poesía se alza como un acto de fe, como una voz que dice: "todavía hay belleza, todavía hay vida."

La poesía tiene una función terapéutica profunda porque toca lo que la medicina no puede alcanzar: el alma herida. No cura las células, pero puede curar la mirada. Y cuando la mirada cambia, también lo hace la experiencia de la enfermedad.

Muchos pacientes oncológicos que se acercan a la poesía descubren que los versos se convierten en refugios, en respiraderos donde el dolor se transforma en palabra y la palabra en libertad. Escribir o leer poesía permite dar forma a lo que duele, convertir el miedo en metáfora, la angustia en ritmo, la soledad en diálogo.

El poeta se convierte entonces en sanador, y el paciente, al escribir, se convierte en creador de su propio remedio. La escritura poética no niega la enfermedad, pero la enfrenta.

Nombrar el cáncer en un poema es arrebatarle parte de su poder. Porque lo inabarcable se vuelve soportable cuando encuentra palabras que lo contengan. El verso es una manera de decir: "no me rindo", incluso cuando el cuerpo se debilita. Cada palabra escrita es un pequeño acto de resistencia, un latido más fuerte que el miedo.

Hay quienes podrían pensar que la poesía es un lujo inútil frente a la crudeza del cáncer. Pero en los hospitales, entre tubos y máquinas, muchas veces una estrofa vale más que un analgésico.

La poesía enseña a respirar distinto, a habitar el presente, a descubrir belleza en lo cotidiano, incluso en medio del dolor. Cuando un paciente lee un poema que habla de esperanza, de amaneceres, de amor, su cuerpo responde: el pulso se calma, la mente se aquietta, y por un instante, el cáncer pierde terreno.

Poesía y medicina no son enemigas, sino aliadas.

La una actúa sobre el cuerpo; la otra, sobre el espíritu. Y en esa unión se encuentra la verdadera cura, la que permite que un ser humano siga siendo humano frente al sufrimiento. Porque vivir no es solo tener un cuerpo sano, sino conservar la capacidad de soñar, de sentir, de crear. En ese sentido, la poesía no solo acompaña el tratamiento, sino que se convierte en parte esencial de él.

El poeta chileno Nicanor Parra escribió: "La poesía es un arma cargada de futuro." En el contexto del cáncer, podríamos decir que la poesía es un arma cargada de vida. No destruye células malignas, pero destruye la desesperanza.

No elimina el tumor, pero ilumina la oscuridad interior. Y cuando una persona enferma logra recuperar la luz, cuando logra sonreír de nuevo, ya ha ganado una batalla que ninguna quimioterapia podría garantizar.

Pensemos en cada poema como una célula de resistencia. Cada verso que nace en medio del dolor es una victoria contra la muerte. Cuando un paciente escribe "yo sigo aquí", está desafiando al destino.

Cuando lee a Neruda o Benedetti y se reconoce en sus palabras, siente que no está solo, que otros también han sentido miedo, amor, pérdida. La poesía crea comunidad, une a quienes sufren, da sentido a la existencia incluso en sus momentos más difíciles.

En última instancia, la poesía no promete inmortalidad, pero sí trascendencia. Puede que el cuerpo se desgaste, que la enfermedad avance, pero mientras haya un verso que decir, la vida continúa.

El cáncer podrá vencer la carne, pero nunca podrá destruir la voz. Y esa voz, convertida en poema, seguirá resonando más allá del tiempo, recordándonos que incluso frente al enemigo más poderoso, el ser humano puede alzar la palabra como escudo.

Por eso, cuando decimos que la poesía tiene una función terapéutica en el tratamiento del cáncer, no hablamos solo de consuelo, sino de fuerza. La poesía enseña a mirar la enfermedad no como un final, sino como una transformación.

Cada verso es una semilla de esperanza, un recordatorio de que la belleza sobrevive incluso en medio del sufrimiento. Y al final, quizás no sea la medicina la que derrota al cáncer, sino el amor a la vida que la poesía

despierta.

La poesía no mata al cáncer, pero lo vence. Lo vence porque devuelve sentido al dolor, porque enciende una luz donde antes había sombra, porque enseña a los pacientes que su historia no termina con un diagnóstico. Lo vence porque demuestra que el alma, cuando se expresa, es invencible.

Y así, verso a verso, palabra a palabra, la poesía se convierte en el remedio más poderoso: aquel que no solo cura, sino que enseña a vivir.

Pero la verdadera magia de la poesía aparece cuando se convierte en un puente: un puente entre el paciente y sus seres queridos, entre el miedo y la esperanza, entre la fragilidad del instante y la eternidad de la palabra.

Allí donde el silencio pesa demasiado, donde los familiares no saben qué decir, donde las emociones se vuelven nudos imposibles de desatar, un poema abre caminos inesperados.

A veces, basta con una imagen sencilla —el olor a tierra mojada, el vuelo lento de un pájaro, un amanecer recordado— para que la comunicación vuelva a fluir y el amor encuentre una vía para mostrarse sin miedo.

En los hospitales, muchos pacientes empiezan a escribir no para ser poetas, sino para no desaparecer. El papel se convierte en una extensión de su existencia, un territorio donde pueden ser algo más que un diagnóstico. Allí se permiten llorar sin pedir disculpas, gritar sin hacer ruido, reír incluso cuando el cuerpo no acompaña.

Y cuando comparten esos poemas, cuando otros los leen, descubren que su vulnerabilidad se transforma en fuerza, que su historia se vuelve luz para alguien más. La poesía, de este modo, rompe el aislamiento y construye comunidad, algo esencial en el camino del cáncer, donde la soledad puede ser tan dura como la enfermedad misma.

La poesía también ofrece un refugio temporal del tiempo médico, ese tiempo medido en análisis, resultados, ciclos, horas de espera. El tiempo del poema es distinto: es un tiempo que se detiene, que respira, que invita a mirar hacia dentro.

Allí, el paciente recupera la sensación de tener control, aunque sea por unos minutos, sobre algo que le pertenece por completo: su voz. Una estrofa escrita al amanecer puede convertirse en un recordatorio de que el día no está perdido; un verso corto puede ser un ancla en medio del caos. La poesía reorganiza el mundo, aunque sea en un espacio pequeño, y esa reorganización emocional resuena más lejos de lo que parece.

Incluso los cuidadores, médicos y enfermeras encuentran en la poesía una herramienta inesperada. Ellos también cargan con el peso del dolor ajeno, con la impotencia, con el cansancio emocional.

Para muchos, leer o escribir poesía se convierte en un acto de autocuidado, una manera de no perder la sensibilidad frente al sufrimiento cotidiano. Porque la poesía no es solo para quienes padecen la enfermedad, sino también para quienes la acompañan, día tras día, desde la otra orilla.

En sus manos, la poesía suaviza lo inevitable y humaniza lo técnico, recordándoles que cada cuerpo atendido es una historia, un universo, una vida única.

Y es que la poesía tiene la capacidad de transformar incluso la percepción de la muerte. No la elimina, no la disfraza, pero la vuelve más humana.

En muchos pacientes, escribir poemas sobre el final de la vida no es un acto de derrota, sino un gesto de valentía. Un modo de darle sentido a lo que viene, de enfrentarlo con dignidad.

En esos versos finales no hay rendición, sino aceptación; no hay oscuridad total, sino un intento de nombrar la luz que persiste. Porque la poesía, al hablar de la muerte, también habla del amor, de lo vivido, de lo que queda. Y ese legado poético acompaña a las familias mucho después, convirtiéndose en un abrazo que perdura.

El cáncer transforma el cuerpo, pero la poesía cambia la reacción del alma. Donde hay dolor, un poema abre ventanas; donde hay miedo, un verso mueve el pensamiento y renueva el mundo interior. No se niega el sufrimiento, se le da un lugar dentro de la historia personal.

La poesía recuerda a los pacientes que siguen siendo protagonistas: no meros receptores de tratamientos, sino narradores de su camino. Esa libertad para contar su historia —decidir qué recuerdos guardar, qué emociones liberar— actúa como medicina emocional.

Con el tiempo, muchos ven que la poesía es más que terapia: es legado. Los poemas quedan como testimonio de vida, belleza y fuerza en la fragilidad. Ciencia y poesía no están separadas: una prolonga la vida; la otra le da sentido.

Así la poesía se convierte en un abrazo silencioso, una luz que no se apaga, una resistencia hecha de palabras. Siempre que esa voz exista —y haya un verso— el cáncer no habrá vencido.



Kasia Dominik



Polonia

El secreto del zumo de naranja

Capítulo I:

El Norwich State Hospital de Parla se había transformado, para bien o para mal en un lugar de peregrinación.

Ya no era solo un hospital, sino un monumento a una hazaña culinaria, que había capturado las cabezas de la gente.

Pero la fama, como dicen en las novelas, es una sombra larga y rara vez ilumina los rincones donde acechan los secretos. ¡Toma ya! Me ha quedao bordao, me lo he currado.

Franklin Wilcox (a quien todos conocían como "The machine" por su amor a la vida sencilla y a su astucia para ver lo invisible) ahora maniobraba por los pasillos en una silla de ruedas motorizada que había bautizado como "The beast".

Su espíritu bromista permanecía intacto, pero la prótesis de su rodilla y los tendones cosidos eran un recordatorio constante, un dolor sordo y punzante que lo había llevado allí.

Su cómplice en esta nueva vida, Lucy Letby, la fisioterapeuta psiquiátrica, de ojos vivaces y sonrisa cálida, ya no solo compartía recetas de paella, también compartía momentos. Ahora Lucy era la jefa del flamante servicio de "Nutrición terapéutica post-traumática y psiquiátrica", un puesto creado a raíz de la publicidad de su supuesta heroicidad.

Ella sola junto a Franklin Wilcox habían conseguido hacer huir a dos delincuentes, peligrosos ladrones de taquillas.

Lucy parecía la encarnación del éxito, pero bajo la superficie, sus ojos cargaban un peso que Franklin Wilcox, con su aguda percepción de la miseria humana, no tardó en notar (hay que destacar que Wilcox antes trabajó de político).

El director del hospital era el Dr. Ricardo Cifuentes, un doctor de Parla (por el nombre lo habréis notado, lectores pacientes).

Su frialdad competía con la de una aguja hipodérmica (he tenido que meterme en Wikipedia para saber cómo se llamaban estas puñeteras agujas), y veía en Franklin Wilcox y Lucy Letby no a héroes, sino una mina de oro para la financiación.

Con su mirada calculadora evaluaba cada visita guiada, cada artículo de prensa, en términos de rentabilidad y prestigio.

Todo parecía idílico en la superficie pulida del hospital, salvo por un detalle persistente, los ladrones de taquillas nunca fueron capturados, (aquí en esta ciudad los ladrones de taquillas son muy importantes).

El informe oficial lo atribuyó a un "simple hurto frustrado por la intervención ciudadana", pero Franklin, un hombre que no olvi-

daba un buen guiso ni una cara sospechosa, sabía que había algo más.

El incidente dejaba un regusto amargo, como el pimentón quemado.

Capítulo II:

Una noche de martes, tras una agotadora visita guiada donde la gente pagaba por ver la sala de rehabilitación psiquiátrica como si fuera un museo, Franklin se retiró a su pequeña cocina VIP.

Era su santuario, donde preparaba su ritual nocturno: una infusión de hierbas que, según él, curaba la melancolía del alma. Luego, con el tiempo, se descubrió que las hierbas se las fumaba.

Estaba solo, tarareando una vieja conocida como era el Bella Ciao. De repente, un fuerte ruido metálico, como el de un archivador cerrándose con rabia, provino del despacho contiguo, (o sea, el de al lado) el del Dr. Cifuentes.

Franklin, con la curiosidad de un gato y la cautela de un viejo zorro, movió su silla silenciosamente.

La puerta estaba entreabierta, ofreciendo una rendija a un drama privado, (toda esta escena como podéis imaginaros, en penumbra).

Vio a la Dra. Cifuentes, la esposa del director, una radióloga con un temperamento tan helado como sus diagnósticos, y a Lucy Letby, la fisioterapeuta psiquiátrica, en una acalorada discusión.

Susurraban con furia contenida una danza de sombras y recriminaciones.

—¡Ese dinero era para tapar lo del... lo del primer día! —siseó la Dra. Cifuentes, con el dedo índice temblando mientras señalaba un pequeño archivador metálico.

—¡No es mi problema! —replicó Lucy, con una voz tensa que Franklin nunca le había escuchado, despojada de su habitual calidez—.

Yo arriesgué mi cuello para cubrir tu... operación. Lo pactado era esto, Chester lo sabe perfectamente.

Franklin Wilcox se retiró tan rápido como pudo, con el corazón latiéndole al ritmo de su Vespino antigua.

El metal frío del miedo le recorrió la espalda.

"¿El primer día? ¿El robo de taquillas no fue un simple hurto? ¿Y Lucy Letby y el Dr. Cifuentes estaban implicados en algo oscuro, algo que tenía que ver con dinero sucio y ope-

raciones secretas?"

La melancolía que su infusión debía curar acababa de adquirir un sabor mucho más siniestro, (esto suena a gato encerrao)

Capítulo III:

A la mañana siguiente, el hospital amaneció envuelto en el ulular de sirenas, (ulular quiere decir producir sonidos) pero no por un accidente de tráfico.

Un silencio sepulcral se cernía sobre el ala administrativa.

El Dr. Ricardo Cifuentes fue encontrado muerto pegado a su mesa.

Estaba sentado en la silla de su despacho, con una expresión de sorpresa helada en el rostro, y una taza de café a medio beber sobre la mesa, la superficie del líquido quieta y oscura.

¿La causa preliminar?, envenenamiento rápido, probablemente con cianuro, indetectable en el sabor amargo del café o disimulado en alguna sustancia extraña.

Llegó la policía de homicidios, liderada por la Inspectora Fátima Ruiz, (esta chiquilla también era de Parla) una mujer con la mirada cansada de quien ha visto demasiada maldad, pero con una mente aguda como una cuchilla de bisturí.

Para Franklin Wilcox había tres sospechosos clave:

Lucy Letby, la Fisioterapeuta Psiquiátrica: Se la vio discutiendo acaloradamente con el Dr. Cifuentes la noche anterior.

Su ascenso meteórico y su aparente complicidad en "algo" relacionado con el atraco a las taquillas levantaban serias sospechas. ¿Su móvil?: (no, el teléfono, no), La disputa por el dinero del chantaje.

La Dra. Cifuentes (Esposa del director): Fría, distante y heredera principal. Era un secreto a voces que el matrimonio estaba en un punto muerto glacial, o sea, frío que te cagas y que él tenía planes de vender sus acciones del hospital para fugarse solo (o vaya usted a saber).

¿Su móvil?: Intereses económicos y librarse de un matrimonio infeliz y agotado.

El Dr. Elijah S. Burdsall (jefe de psiquiatría): Un hombre ambicioso, perennemente eclipsado por el Dr. Cifuentes a pesar de tener una trayectoria médica superior.

Su puesto en el hospital pendía de un hilo. ¿Su móvil?: Ocupar el sillón de director general que sentía que merecía por derecho. (Con dos ovarios).

Capítulo IV:

Franklin Wilcox, ignorado por la policía como un simple anciano chismoso en una silla de ruedas, sintió el peso de la injusticia. Deci-

dió que, si la policía no quería mirar más allá de sus narices, él lo haría.

Sabía que la clave, como en cualquier buen guiso, estaba en la cocina, en los ingredientes (marca Hacendado) y en el método.

El Dr. Cifuentes siempre desayunaba en su despacho.

¿Quién tenía acceso a esa bebida sagrada?, pues la Dra. Cifuentes que había preparado el café para él esa mañana, como de costumbre, un acto de fría rutina conyugal.

El Dr. Elijah había estado en el despacho a primera hora para discutir una agenda, su ambición era palpable en cada gesto.

Lucy Letby había pasado a dejar un informe de rehabilitación psiquiátrica, llevando en la mano su taza reglamentaria de zumo de naranja recién exprimido del tetra brik.

Franklin recordó las palabras de Lucy, pronunciadas con esa calidez ahora cuestionable: "Si no puedes moverte, al menos puedes comer bien."

Recordó el amor por el azafrán en la paella, la comida como arma y como firma. Mientras la Inspectora Ruiz, la chiquilla de Parla, interrogaba a los sospechosos sin éxito, Franklin Wilcox se coló en la pequeña cocina anexa al despacho (vamos, pegada).

No buscaba cianuro, buscaba el rastro del disimulo.

Encontró lo siguiente: Una botella de agua vacía en la papelera del despacho del Dr. Cifuentes (descartada, Cifuentes solo bebía café); un paquete de azafrán roto en el bolsillo de la bata del Dr. Elijah (posible distracción, pero el azafrán es para la paella, no para el veneno, a menos que se use para disimular algo más); un trozo de cáscara de naranja de apariencia normal, pero con un brillo... químico y sutil, en la basura de la oficina de Lucy Letby.

Franklin Wilcox unió los puntos, reconstruyendo el rompecabezas emocional del coco.

El incidente del atraco, el chiste sobre la película.

La verdad era mucho más cruda: Los ladrones eran un par de matones contratados por el Dr. Cifuentes para robar el dinero de la caja fuerte de las taquillas de los empleados.

¿Por qué? ¡Para pagarle a Lucy Letby un chantaje inicial! Lucy no era una heroína: era una chantajista calculadora. El día del robo, ella se había enterado de un error médico fatal cometido por Cifuentes años atrás, un secreto que el director había enterrado con la misma frialdad con la que trataba a sus pacientes.

Lucy usó esa información para obligarlo a financiar su "Centro de nutrición terapéutica psiquiátrica", amenazándolo con revelar la verdad y arruinar su carrera.

El "atraco frustrado" fue la coartada de Cifuentes para sacar el dinero y dárselo a ella.

Pero Cifuentes, harto de ser exprimido como una naranja de Carrefour, planeaba deshacerse de Lucy y recuperar el control total del hospital y de su vida. Lucy lo supo.

La discusión de anoche no era por dinero, sino por supervivencia.

Capítulo V:

Franklin llamó a la Inspectora Ruiz (la chiquilla de Parla) desde su móvil, su voz grave y cargada de urgencia.

—Inspectora, el veneno no estaba en el café. Estaba en algo mucho más ácido que pudiera disimular un sabor amargo. Y solo una persona lo toma todas las mañanas: Lucy Letby.

La Inspectora, escéptica, pero sin otras pistas, la invito a sentarse en la sala de interrogatorios:

—Señora Letby, usted le llevó el informe de rehabilitación psiquiátrica a las 7:30 a.m. ¿Qué más hizo?

Lucy, con la sonrisa tensa que ahora parecía una mueca rara, respondió:

—Solo le di el informe. Yo estaba bebiendo mi zumo de naranja de tetra brik reglamentario.

¡En ese momento!, Franklin Wilcox irrumpió en la sala con "The beast" (su silla) zumbando con energía.

—¡Eso es! ¡El zumo de naranja, un ácido perfecto para el cianuro! Pero usted no le dio el zumo en su taza, Lucy. El Dr. Cifuentes murió sentado, no bebiendo de su taza. Usted simuló beber de su vaso de zumo... ¡y le ofreció un sorbo!

Franklin se dirigió a la Inspectora, su mirada fija en Lucy, desnudando su alma calculadora:

—Ella es la culpable. Lo que yo vi discutir era que Cifuentes iba a deshacerse de ella. Ella envenenó su propio vaso de zumo de naranja, sabiendo que él, por su arrogancia y el calor del momento, le pediría una prueba de que no estaba envenenado antes de tomar su propio café.

La revelación final se basaba en la comida y la astucia. Lucy siempre había alardeado de compartir, era parte de su personaje público.

El Dr. Cifuentes, desconfiado por naturaleza y sabiendo que ella era la única que lo odiaba lo suficiente para matarlo, puso a prueba la bebida de Lucy en un momento de pánico paranoico psiquiátrico.

Lucy, viéndose acorralada por su propia trampa, ofreció el vaso de zumo envenenado. Cifuentes, en un acto final de arrogancia, tomó un trago para demostrarle que no le tenía miedo, sellando su propio destino.

Él pensó que ella jamás se envenenaría a sí misma. Ella no tenía intención de morir, solo de probar que la bebida no estaba enve-

nenada... aún.

El Secreto del Zumo de Naranja de Carrefour: El veneno estaba impregnado en la cáscara de la naranja que Franklin encontró.

Ella la había exprimido a propósito en el hospital, disolviendo la dosis letal en la pulpa ácida, sabiendo que el potente ácido cítrico enmascararía cualquier sabor químico durante los pocos segundos que tardara el doctor en tragar.

El café de Cifuentes, que ella preparó después de la confrontación, no estaba envenenado.

La muerte fue un acto de teatro, un sacrificio calculado de su personaje de heroína para sobrevivir.

Epílogo:

Lucy Letby fue arrestada. Su coartada de heroína se desmoronó bajo el peso de su propia astucia, revelando a una mujer calculadora que usó la empatía como un arma, y la comida como un método de chantaje y asesinato.

Se demostró que el zumo no era de tetrabrik.

El Norwich State Hospital de Parla perdió su brillo de destino turístico. La gente dejó de acudir a ver la "sala de rehabilitación psiquiátrica heroica".

El Dr. Elijah S. Burdsall asumió el cargo de director, pero la sombra del escándalo tiñó su ascenso de gris.

Franklin Wilcox fue dado de alta, regresando a su pequeño apartamento.

Preparó una paella para sí mismo, con todos sus ingredientes favoritos, pero la comió solo. Miró por la ventana y vio a los niños jugando.

El sabor de la paella era exquisito, como siempre, pero el azafrán, que una vez le supo a esperanza y camaradería, ahora tenía el sabor persistente y amargo de la traición y la soledad humana, entonces recordó que en un compartimento de su silla de ruedas guardaba unas pocas hierbas del Dr. Cifuentes, (eso decía él, que se las recetaba Cifuentes, pero no) se preparó una infusión bien cargadita y no paró de reírse hasta que un profundo sueño acabó con él.



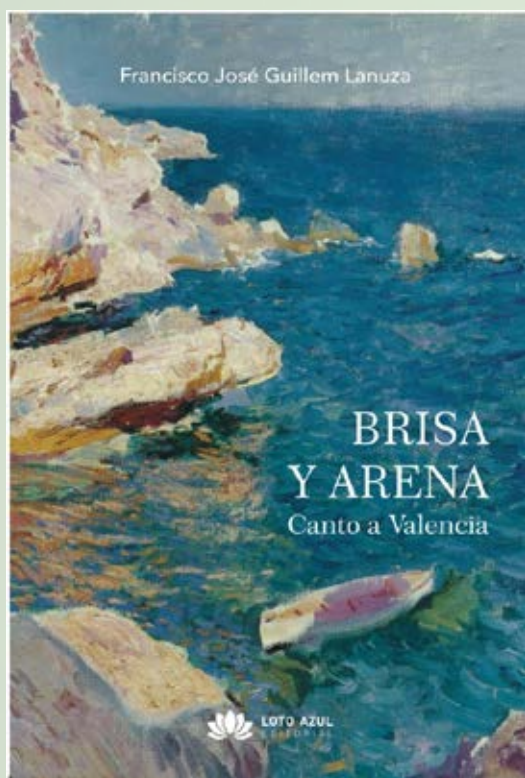
España

Antonio Gómez Espericueta

Brisa y arena (Canto a Valencia)



España



El lector tiene en sus manos versos que, desde la nostalgia de quien partió, por la conjunción de una crisis personal y una oportunidad laboral, hablan de la impronta indeleble de la tierra y la época que, tras vernos nacer, acompañaron los avatares de nuestra infancia y juventud. Son recuerdos del primer hogar, amistades y sueños, horas felices y retos superados así como de las sólidas raíces y el cálido abrazo de tierra y tiempos adonde, no importa donde estemos, mil recuerdos impregnados de melancolía quieren volver, aun sabiendo que al regreso ya nada será lo mismo. El tiempo pasa y lugares, pueblos y gentes cambian, igual que cambia quien los añora y extraña.



Nacido en Altea el 26 de noviembre de 1957. Casado en septiembre de 1989 y padre de tres hijos. Deportista y aficionado a literatura y poesía desde siempre. Licenciado en Medicina con sobresaliente. Alférez de Sanidad, Militar, Pediatra. Ejercicio profesional y docente en centros hospitalarios de Valencia, Alicante, Burgos, Soria, Cáceres y Alcalá de Henares. Destacan once años de jefe de servicio de Pediatría en el Hospital Ciudad de Coria. Más de un centenar de comunicaciones y publicaciones en congresos y revistas de pediatría, infectología y alergía.

Entre sus publicaciones literarias se encuentran: *Decir adiós es recordar estelas en el mar*, *Hablando contigo y a solas*, *Navega...*, *Confidencias*, *La bestia y yo*, *Y después...*, *La niña pelirroja*, *Aires de otoño* y la colaboración en la Antología poética *La voz inefable. Escritos del mundo*.

P.V.P.: 15€
978-13-87571-80-4


 LOTO AZUL
EDITORIAL

El lector tiene en sus manos versos que desde la nostalgia de quien partió, por la conjunción de una crisis personal y una oportunidad laboral, hablan de la impronta indeleble de la tierra y la época que, tras vernos nacer, acompañaron los avatares de nuestra infancia y juventud.

Recuerdos del primer hogar, amistades y sueños, horas felices y retos superados así como de las sólidas raíces y el cálido abrazo de tierra y tiempos adonde, no importa donde estemos, mil recuerdos impregnados de melancolía quieren volver, aun sabiendo que al regreso ya nada será lo mismo.

El tiempo pasa y lugares, pueblos y gentes cambian, igual que cambia quien los añora y extraña.

Francisco Guillem Lanuza

Cuadros de Carmen Mateos G.



Campos de lavanda



El refugio



La merienda



Paisaje con lago



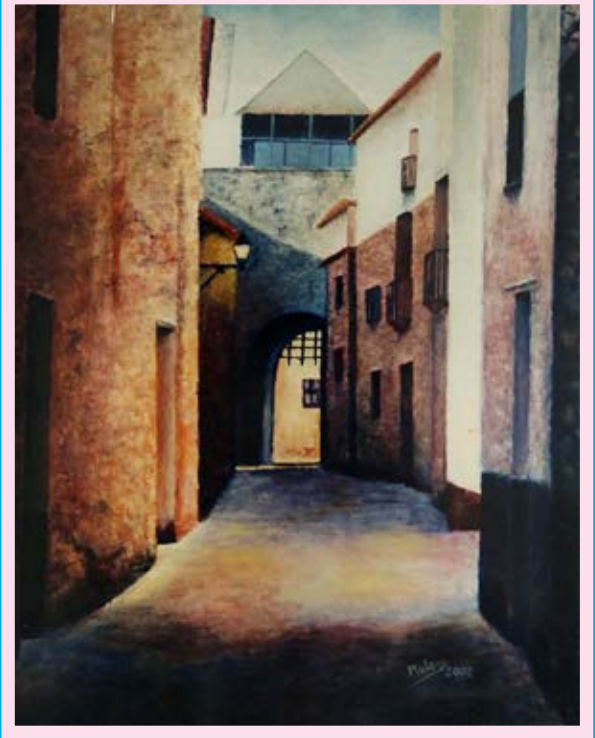
Chica de espalda



Paisaje de Baena



Entre calles



Paisaje urbano



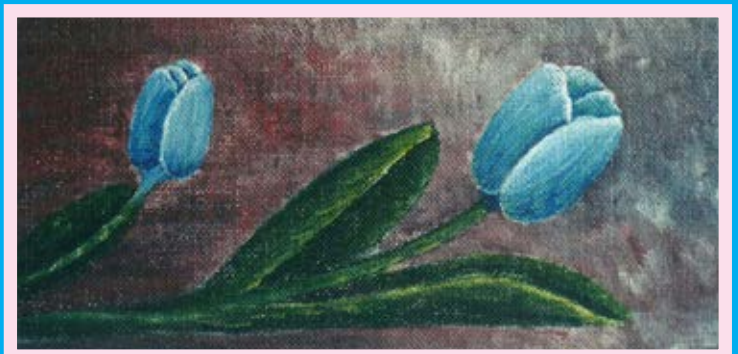
Rincón del Soto



Torres de Madrid



Dulzura



Ramito de tulipanes



España

Carmen Mateos García

ENTREVISTA A: Sandra Gasparotti

ESCRITORA • POETA • ABOGADA • FOTÓGRAFA
NACIDA EN SABÁUDIA, PARANÁ

FORMACIÓN ACADÉMICA

- LICENCIADA EN LETRAS Y DERECHO, CON POSGRADOS EN:
 - LITERATURA BRASILEÑA MODERNA
 - METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA SUPERIOR
 - DERECHO PROCESAL CIVIL
 - DERECHO TRIBUTARIO
 - DERECHO AMBIENTAL
 - MBA EN ESTRATEGIA Y PLANIFICACIÓN

ES UNA DE LAS FUNDADORAS DEL OBSERVATORIO AMBIENTAL DE ARAPONGAS Y DEL FOCAR - FOTO CLUB DE ARAPONGAS, DEL CUAL ES ACTUALMENTE PRESIDENTA.

COMO ESCRITORA, HA PUBLICADO:

- MULHERES ADMIRÁVEIS
- POEIRA DAS HORAS
- CINZA DAS HORAS
- FENDA DAS HORAS
- CRÓNICAS DAS HORAS
- SU PRÓXIMO PROYECTO LITERARIO EN PREPARACIÓN ES UNA NOVELA.



¿Quién es Sandra Gasparotti?

Soy una brasileña curiosa que disfruta observando y aprendiendo. Soy fotógrafa, escritora, poeta, profesora y abogada. Y sigo aprendiendo sobre las bellezas de la vida.

¿De dónde naciste y donde resides actualmente?

Nací en Sabáudia, ciudad hermana de otra en Italia con el mismo nombre. Soy de ascendencia italiana. Hoy vivo en Arapongas, en el norte de Paraná. Una ciudad tranquila de mil habitantes, con más de la mitad de la población compuesta por inmigrantes españoles, portugueses, japoneses, alemanes, polacos e italianos. Digamos que tenemos un trocito de Europa aquí. Aquí tenemos tierras fértiles, una gran producción de granos que se exportan a todo el mundo y también una sólida industria del mueble. Arapongas es la capital del mueble de Brasil.

¿Qué nivel de estudios tienes?

Soy licenciada en Letras y Derecho, con postgrados en Literatura Brasileña Moderna, Metodología de la Enseñanza Superior, Derecho Ambiental, Derecho Tributario, Derecho Procesal Civil y MBA en estrategia y planificación de seguridad pública por la ADESG, Asociación de Graduados de la Escuela Superior de Guerra.

Actualmente ¿A qué te dedicas?

Soy abogada. Tengo un equipo legal y me apasiona el derecho. También tengo una editorial y publico libros de escritores de diversas partes del país. Ah, y fotografío todo lo que me llega y luego escribo sobre las imágenes; es automático.

¿Porque elegiste la abogacía como profesión?

Me encanta la búsqueda de la justicia y enfrentar los desafíos.

De tu profesión de abogada, ¿Tienes algún caso que te haya impactado?

Siempre me impacta la maldad. El abogado siempre toca la herida de la injusticia, y cuando es poeta, el corazón la siente intensamente. No trabajo con asuntos penales, pero siempre me impactan las injusticias que ocurren en todos los ámbitos.

No hay un caso específico, sino más bien la indignación ante la maldad humana y la dificultad de lidiar con un poder judicial carente de unidad jurisprudencial.

Tu bufete ¿En que está especializado?

Desde hace varios años soy una figura destacada en mi ciudad en el ámbito del Derecho Civil y Mercantil.

¿Por qué te dedicas a la fotografía?

Las imágenes son mi pasión. Incluso sin cámara, capturamos momentos con imágenes que perdurarán en nuestra memoria.

La fotografía tiene el poder de inmortalizar el instante sin imperfecciones. Se fotografía con la fuerza y el sentimiento de ese momento. Y queda grabado para siempre.

¿Qué intentas plasmar en tus fotos?

La intensidad de ese instante, de esa hora. Las cosas cambian, los sentimientos cambian, pero el clic deja para siempre la sensación y la visión de ese momento exacto.

¿Cómo fueron tus inicios en la fotografía?

Empecé a fotografiar a mis hijos. Me encantaban las imágenes, pero cuando nacieron no encontré a nadie que los capturara como yo quería: con espontaneidad y sentimiento. Así que empecé a fotografiarlos yo misma a medida que crecían. Y nunca dejé de fotografiar.

De todas las fotos que has hecho ¿Tienes alguna favorita y porque?

Es difícil elegir solo una. Cada fotografía tiene una historia única, diferente y particular. Tengo muchas fotos que me gustan, y para elegir solo una, pensé mucho, pero creo que mi favorita es una foto de un paisaje. Al fotografiar el trigo, vi una hermosa e imponente mariquita roja que contrastaba con el verde.

La mariquita es símbolo de buena suerte, representa el amor, la felicidad, la fertilidad, la maternidad, la protección, la renovación, la armonía y el equilibrio, y allí estaba, como una modelo en medio de un campo de trigo.

Para mí, la fotografía no es solo una imagen; necesita tener significado.

¿Has expuesto tus fotografías en algún lugar?

Sí, varias veces, pero ahora todo es muy virtual, aunque me gustan las fotos físicas.

De tu etapa como escritora ¿Qué destacarías?

Me encanta escribir. Me encanta la poesía, pero mi último libro es una colección de cuentos. Con él, me di cuenta de cuánta filosofía hay presente en todo lo que escribo.

Escribir también se trata de imágenes. Cada poema o cuento se transforma en imágenes de la vida, así como cada imagen también se convierte en poesía.

¿Cuántos libros tienes publicados?

Tengo los libros: "Poeira das Horas", "Cinza das Horas", "Fenda das Horas", una trilogía que se completa con el libro de Crónicas titulado «Crónicas de las Horas: Raíces y Filosofía de Vida», que se encuentra en pre lanzamiento. También tengo un libro titulado «Mujeres Admirables» y actualmente estoy es-

cribiendo una novela.

Que prefieres ¿Escribir relatos o poesía y porque?

La poesía es mi favorita. Es abstracta y concreta a la vez. Como tú, materializa sentimientos ocultos a la vez que condensa y absorbe un mundo entero en un solo verso.

Escribes poesía ¿Qué estilo empleas y porque?

Mis poemas huelen a filosofía. No puedo imaginar el mundo de otra manera.

¿Qué quieres plasmar con tus escritos?

El instante, la intensidad del momento, la vida de esa hora, esa sensación. Eso se debe a que cada segundo sentimos cosas diferentes, y los sentimientos sobre lo mismo cambian con el tiempo. Pero si puedes registrar lo que sucedió en tu interior o cómo viste esa situación, quedará grabado para siempre.

De tus 5 libros ¿Con cuál te quedas?

De hecho, los últimos cuatro libros forman una cuatrilogía. Cada uno trata un aspecto particular del tiempo, pero creo que el último, "Crónicas de las Horas: Raíces y Filosofía de Vida", que está en fase de prelanzamiento, es el que más me gusta.

Cerraré el ciclo de horas con otro, "Restos de las Horas", porque soy poeta y completaré las crónicas con imágenes y poemas.

¿Cómo surgió la editorial?

El mercado editorial no facilita la vida a quienes son conservadores y aprecian el arte y la estética. Últimamente, el mercado promueve el progresismo y la diversidad, obstaculizando otras agendas. Para mí, el arte no es ideología ni rebelión. El arte es talento, es belleza, y la belleza no tiene tiempo ni edad, así que abrí la editorial para lanzar mis libros y atender a escritores que no quieren ser parte de panfletos doctrinarios. Gares Publishing tiene una línea editorial que valora la palabra como arte, y es a través de esta línea que comencé a publicar mis libros.

¿Qué tipo libros sueles publicar en tu editorial?

La Editora Gares publica romance, poesía, fotografía e filosofía. Tiene una línea editorial dirigida a un público que aprecia el arte, con valores propios de nuestra civilización cristiana occidental.

De tus viajes por el mundo ¿Qué lugar te impacto más y porque?

Ah, me impresionó la belleza de Noruega, la belleza de las casas coloridas y, al mismo tiempo, la frialdad del paisaje desértico.

Da la sensación de estar caminando a través de un cuadro. Todo es hermoso, pero

no hay mucha gente en las calles, salvo en los lugares turísticos. Una belleza impactante, una gente guapa y muy educada.

¿A qué lugar te gustaría ir en tu próximo viaje y porque?

Planeo visitar Machu Picchu en Perú y luego quiero ir a Grecia.

¡Ah! Quiero ver el mundo entero y volver a casa, porque nada es más dulce que nuestra propia casa, nuestro hogar. Pero viajar se trata de conocer culturas, conocer el mundo y aprender. Nunca podemos dejar de aprender, y aun así, nunca sabremos nada.

Aparte de la abogacía, fotografía y escritora ¿Qué hobby tienes?

Soy ciclista y me encanta cocinar.

Dices que te gusta la cocina ¿Qué plato es tu favorito?

Me gusta cocinar. Horneo pan, pasteles y galletas. Y como descendiente de italianos, también preparo pasta y varios tipos de fideos.

Cocinar es una terapia para mí. Me gusta reunirme con familiares y amigos, disfruto recibir visitas en casa y preparar carnes y salsas. Me gusta beber vino con amigos, y mi plato favorito, sin duda, es la pasta.

¿Qué proyectos tienes para el futuro?

Bueno, quiero lanzar nuevos autores, descubrir nuevos talentos a través de la editorial. Quiero escribir mucho, ser la voz de los brasileños que viven un momento tan delicado. Aquí la gente tiene miedo de hablar. Quiero vivir intensamente con mi familia y todo lo que Dios me permita. Y, sobre todo, quiero amar a Dios y capturar cada momento posible en fotos, para que las imágenes hablen del momento. Al fin y al cabo, capturar el momento es importante porque todo cambia. El mundo no se detiene.

Como te gustaría que te recordasen.

Como persona de fe, buscando agradar a Dios y pidiéndole sus ojos, para poder ver el mundo y registrarlo como Él quisiera que fuera hecho.

Algún consejo para los que quieren empezar a escribir.

Siente el mundo, siente el momento, y no tengas miedo de mostrar lo que has escrito.

El mundo necesita tu talento. No lo ocultes.

¿Y para los fotógrafos principiantes?

Captura los momentos tal como los sientes en tu corazón. La cámara en tus manos es simplemente una extensión de tu corazón.

Estudia la técnica, pero nunca pierdas la sensibilidad.

Angel Manuel García Álvarez

Las joyas de la Bruja Artesana





Jessy García Bermudez

@Bruja_artesana
en Instagram



España



Viernes de Nostalgia

Dinámica 73

Ecos de Mi Tierra

Formato de presentación de sus obras

1. Título de la actividad:
Viernes de Nostalgia
Dinámica 73
2. Tema:
Ecos de mi patria: raíces, paisajes
y memorias que me acompañan
3. Nombre del autor
4. País
5. Título de la obra
6. Colocar imagen libre de
acuerdo a tu obra sobre tu patria.

Fecha y hora

Martes 25 de
Noviembre a
Domingo 30 de
noviembre 2025
Hora 11:59 pm

“Ecos de mi patria: raíces, paisajes y memorias que me acompañan”, evocamos la esencia de nuestra tierra, esos recuerdos y paisajes que siguen vivos en el corazón.

Ecos sagrados

En el susurro del viento que pasa,
se oyen los ecos de mi tierra amada,
raíces profundas en mi tierra fiel,
donde el corazón danza en un lazo de miel.

Bajo el cielo azul de los Andes dorados,
las montañas cuentan sueños olvidados,
cada piedra es un guardián de historias,
de luchas, de amores y viejas memorias.

Los ríos murmuran con voz de nostalgia,
sus aguas reflejan la danza del alma,
en sus corrientes, risas y llantos,
un canto eterno de amores y encantos.

En la selva espesa, la vida se abraza,
con el canto del loro la vida se desplaza,
cada hoja un suspiro, cada flor un abrazo,
Colombia, en tu esencia, siempre hallo mi lazo.

Los paisajes pintados con mil colores,
cafeteros y llanuras, un canto de amores,
en cada rincón, un eco resuena,
de historias vividas, de almas que sueñan.

Así llevo en mi pecho tus ecos sagrados,
raíces que florecen en mis sueños dorados,
Colombia, mi patria, siempre serás,
el canto eterno con un eco de paz.

Amparo Álvarez Barbosa



Colombia

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

RIE

Mi patria querida

Bellos arreboles de vida,
los de mi patria querida.
Amarillo, oro y riqueza,
representa nuestra grandeza.

Azúl, es la inmensidad
de nuestro extenso mar,
donde en el infinito
se funde con el cielo
para poderlo amar.

Rojo, la heroica sangre
derramada por los ancestros,
defendiendo del invasor extranjero
la continuidad de los nuestros.

Tierra noble de indómita belleza,
llanos, desierto, cordilleras,
paramos, playas,
Te maravillas, enamoras
y sorprendes
por doquiera que vayas.

Universalmente reconocida
por sus mujeres
que causan sensación,
lindas, bellas, respetuosas,
educadas, de buena tradición.

La lealtad y el humanismo
de su gente
en un país generoso
de inmensa nobleza,
donde la hermandad y la solidaridad,
se profesan con amor
y firme destreza.

La flora y fauna
son parte de nuestra riqueza,
donde la mano de Dios
nos dio la mejor naturaleza.

Cuna de libertadores
y de héroes de verdad,
de grandes guerreros
que forjaron nuestra libertad.

Doy gracias a Dios por darme
el amor de una tierra tan amena,
orgullosa de haber nacido
en Venezuela
nombre que en el mundo resuena.

Anageel Terán Barcos



Venezuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

RIE

A mi patria amada

Una gran emoción del corazón
siento por mi bella nación,
es mi Perú, mí verso blanquirrojo
el que llevo en el pecho.

Es el sol dorado río inmarcesible,
en la tierra que me vio nacer.

Soy inca en la voz inolvidable
de la historia de mi patria,
regocijo del alma donde
florecen cada cantuta amada,
fragancias de los andes y la
gélida alborada.

Un manto de sueños en sus cielos,
su historia en nuestras venas
engalana la fuente de su imperio,
Perú ese nombre que clama a los
trinos de la tierra.

Amantes de la luna, y los frutos
que danzan en los rincones del
mundo, mientras el ornato retoza
en miles de alpacas, sus olas son
cerúleos y esmeraldas
de sus bellas costas.

Perú mi patria amada,
divino y bendito por siempre.

Yuly Gómez Vilchéz



Perú

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

RIE

Isla en el corazón

Tu nombre es un suspiro de brisa marina,
un verde caimán que en el mar se recuesta,
tu historia es un grito de voz que camina,
una trova que canta con fuerza honesta.
Tu café es poesía que entibia la mañana,
el tabaco un susurro de sabio misterio,
tu gente es un coro de alma soberana,
un bastión de orgullo frente al invierno.
Las palmas son flechas que al cielo apuntalan,
guardianas eternas de tu suelo fértil,
los ríos son venas que en la tierra resultan,
un latido constante, un fluir sutil.
Tu azul es un manto de dulces caricias,
donde el sol derrite su oro en la espuma,
tus corales guardan milagros y dichas,
y la luna en tu mar sumerge su pluma.
La Habana es un libro con páginas de calle,
donde el tiempo se duerme en un viejo portal,
y su malecón es un brazo sin talle
que abraza al océano con fuerza ancestral.
La montaña viste un vestido de esmeralda,
donde el pájaro zonzún cose ruiseñores,
y en el Valle, la piedra es un sueño que habla
de caciques, de sangre y de redentores.
Eres canción que me nace del pecho,
aroma de caña, de sal y lo más sabroso,
mi Cuba, en tu abrazo nunca me deshecho,
eres mi raíz, mi más bello gozo.

Azael Díaz Hernández



Cuba

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

RIE

Cubano cien por ciento

Te recuerdo mi patria bella,
recuerdo el eco de las olas de tu mar,
cómo olvidar de tu bandera su estrella,
duele lejos de tí estar.

Cómo olvidar las raíces de mi tierra,
cómo olvidar que soy cubano,
hoy en mi cuba se vive una vida de perra,
hoy en el hambre y la miseria viven mis hermanos.

De una cuba esclavizada yo vengo,
dejando atrás sus deliciosas comidas,
en mi corazón mucha tristeza tengo,
mi cuba bella, mi cuba con muchas heridas.

Cubano soy cien por ciento,
lo soy y siempre seré,
aún después de muerto,
a mi cuba siempre amaré.

Dejando mis viejas costumbres,
de mi cuba un día me fui,
a veces también lloran los hombres,
porque al dejar a mi cuba a mi corazón también herí.

Jesus Plasencia Lorenzo



E.E.U.U.

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

PE

Mi amada Colombia

Ecos de alegrías y ensueños
se respira el ambiente
multicolor de los carnavales
entre el jolgorio y fantasías.

La ciudad una bullaranga
al son del vallenato
acompaña el festivo de música
que combina con danzas.

Refleja una diversidad cultural
en gastronomía en olores
en colores tradicionales
sabores auténticos que encanta.

Cuna de poetas que le canta a la vida
disfrutar con un taza de café
las flores pinto una acuarela
que resalta el panorama
naturaleza del paisaje.

Infinidad de eventos culturales
un ambiente dicharachero
de la salsa y el currulao
de risas y alegrías
de saludos y abrazos.

El amor a las tradiciones
se vive la historia un reflejo
de integración cultural
la experiencia mágica se vive.

Francine Agudelo Díaz del Castillo

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

RIE



Colombia

Mi bello país

Ecos de mi tierra,
brotan del alma mía,
qué son cómo cascabeles,
al bailar con alegría.

Florece los valles,
en las bellas laderas,
los cerros tan altos,
que disfrutas al verlos.

La celebración de día
de muertos, qué es una
tradicción muy bonita,
los altares rebosan de comida.

Es la tradición mexicana,
qué se celebra en la tierra mía,
las bailarinas del folclor,
de nuestro país es única,
con sus bellos colores,
sus trajes típicos.

Cuándo bailan el son de la negra,
qué bello es Jalisco,
y mi pueblo mágico lo amo.

Ely Balderas



México

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

RIE

Mi tierra

Mi tierra es un archipiélago de lava negra azabache,
son volcanes que nacen en la profundidad,
rodeado de mar azul cielo,
con nieve en las montañas y fuego en el corazón,
el Teide es el volcán padre de todos los canarios.

Mi isla de La Palma es un vergel,
verde esmeralda sus montañas,
con lumbré en las entrañas
y profundos barrancos que no se ve el final,
donde tuve la suerte de ver la luz de las estrellas brillar,
ellas van en mi historia,
habitan mi memoria.

Nubes algodonosas forman mares en suspensión,
que los vientos alisios reparten entre los montes,
y en su bruma te adentras en los senderos del bosque laurisilva,
paisajes hermosos como la magia en un cuento de hadas.

Islas Canarias benditas,
islas de España,
de Europa y del Mundo,
así me siento yo,
la tierra es de todos,
naturaleza pura,
no es de nadie,
todo aquí es prestado,
disfruta el tiempo
que te toque estar,
y busca tu felicidad.

Isa Hernández



España

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

RIE

Como el cóndor

Yo le canto a los mares de mi patria
que airoso a la playa llegan mansos,
a los ríos que corren entre remansos
y a sus lagos de legendaria idolatría
Yo seré tu poeta entre tus orquídeas
cubriré tu frente de verdes esmeraldas
con fulgores de diademas gualdas
por la senda inmortal de las ideas.

con azahares
cantando tu gloria en todos los lugares
rebotando de amor mi corazón.

Como "el cóndor" de alas majestuosas
en la cima más alta de los Andes
con la libertad de los héroes grandes
eres símbolo de batallas gloriosas.

Eres espacio sin fin con luz concebida
hinchida de aves y fauna de colores,
el mundo goza el aroma de sus flores
y del pulmón Amazónico que da vida.

Despierta el tiple la luz del corazón
que brota del alma hasta las estrellas
y bailan guabinas hermosas doncellas
el folclor colombiano con inspiración
Patria con mares de luchas y amores
tus cafetales se pintan de granos rojos
como sangre derramada
entre despojos
que han pintado sus aguas de colores
Colombia amada,
quiero ser tu canción
y enjugar tu divino llanto

Lucy Lobo Gualdrón



Colombia

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

RIE

Las riquezas de mi patria

En los ecos de mi tierra
se escucha un canto antiguo,
una mezcla de viento, tambor y cielo
que se queda sembrada en el alma
como una promesa eterna.

Venezuela, tierra fértil?
tierra que huele a mango maduro,
a café recién colado,
a amaneceres donde el sol
despierta más temprano
para besar los montes y los caminos.

Los paisajes hablan:
la montaña guarda secretos,
el llano se extiende como una oración,
el mar azul canta con espuma blanca
y el río corre sin prisa
como quien conoce todos los destinos.

En cada rincón vive la cultura,
la arepa que une mesas,
el cuatro que despierta memorias,
el joropo que enciende la sangre,
la gaita que mueve nostalgias,
y el abrazo cálido de la gente
que jamás pierde la sonrisa.

Y entre todos sus tesoros,
las mujeres de mi Venezuela:
hermosas por dentro y por fuera,

con mirada que ilumina
hasta la sombra más oscura.

Son guerreras de esperanza,
de manos fuertes y corazón noble,
que siembran amor
donde otros siembran cansancio,
que levantan familias, sueños y países
con la sola fuerza de su espíritu.

Yo vengo de esa tierra, orgullo de mi
Patria Amada, puente de calor humano.
y sus memorias viven en mí
como un himno dulce y valiente.

Porque Venezuela no es distancia,
es raíz, es alma, es voz, esperanza
es lágrima y alegría, respeto, cortesía
es un mapa que late en el pecho
y nunca deja a sus hermanos,
fuera de nuestro país.

Ecos de mi tierra...y oro negro
vuelvan siempre a mí,
para recordar quién soy,
de dónde vengo
y por qué mi corazón
aún canta con su nombre.

Zoraida González

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

RIE



Venezuela

Jauja, tierra bella

La naturaleza
creó a la belleza,
y dentro de ella
a Jauja bella.

Hoy se abre la ventana
y a su flor de retama,
a la tierra de melodía,
a la patria de rebeldía.

El mundo navega por su río Mantaro
de rebelde caudal sonoro,
todos adentran a su páramo,
llegan los poetas
en las alas de gaviotas.
La patria hermosa Huanca,
tiende mesa solidaria
con su rica Pachamanca,
los ichus y los gorriones silban mulizas
y los vientos bailan al son de huaylas.

Los obreros, los campesinos y mineros,
las mujeres de polleras multicolores,
los hombres de ponchos rojos,
beben la rica chicha de jora,
hay algarabía de poesías
hay ritmo sabía de alegrías.
Jauja, nace en ti el mundo,
el universo abre su infinito,
los que te aman
vienen a pisar tus calles libres,
tus inmensos valles verdes,

hay raíces poéticas,
hay voces probióticas
y venas proteicas.

Quieren tocar la piel de tu belleza
y con sus corazones a tu naturaleza,
en tu cielo y río, hay azul brío.
Vengo hoy, con todo mi pensamiento
y sentimiento,
espérame con tu mano extendida,
para darte un abrazo tierno
y sin medida.

Yo como ave vengo
con mis pasos extraños,
con el calor de mis sueños,
vengo a tocar el silencio de tus años,
tengo que andar
en tus ojos de gran ciudad,
quiero tanto soñar
en tu lecho con libertad.

Yo vengo sobre puentes
de montañas y ríos,
en tus montañas despiertan,
nubes blancas entre gaviotas,
hay galaxia de utopía
que abre el universo,
hay canto de poetas al amanecer,
hay vuelo de palomas
de sonrisa de flor.

Marcelo Rojas Trebejo



Perú

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

RIE

Patria, naturaleza y poesía

No puedo ignorar lo mío
a nuestro " Verde Caimán",
si el frondoso Frambollán
le da mas frescura al río.

Martí ha impregnado en él
paz y profundo humanismo,
y el internacionalismo
marchando en brioso corcel.

Al valle, al lomerío
al Tocooro, la Palma,
mas, cuando rompe la calma
el Trino de mi Sinsonte,
una Bandurria del monte
alegra toda mi alma.

La inigualable belleza
de " La Reina del Caribe",
hace del que en ella vive
ame su naturaleza.

Puedes voltear la cabeza
y ver qué maravillosa,
es la frágil mariposa
que es nuestra flor nacional,
ò mirar en un rosal
y al zuzún, cuando se posa.

Mi Cuba tiene un Fidel
que cuando lucho en el monte,
escudriñó al horizonte:
¡Maceo y Carlos Manuel!.

Regino Ramón Garriga Corrales



Cuba

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

PE

Paraíso ancestral

Huellas ancestrales tatuadas,
llevamos en nuestros corazones
ejemplos humildes en tradiciones
marcados en una tierra soñada.

Colombia hermosa engalanada,
con figuras patrimoniales de ayer
donde el indio capaz pudo defender
el suelo que hoy por hoy gozamos
no hay un solo ser colombiano
que a esta tierra no pueda querer.

Hermosas cordilleras y grandes ríos,
un Sol naciente que nos ilumina
océanos que en sus riquezas domina
la ansiedad del eje primitivo.

Ver la luna fulgurante es un motivo,
de lindas inspiraciones sobre el mar
oleajes que se baten al ventear
faunas y floras que embellecen
trinos de aves cuando amanece
diversos paisajes nos hacen soñar.

Grandes héroes con valores,
dejaron huellas que aún viven
en cada historia el pasado exige
recordarlos como líderes defensores.

Científicos campesinos y escritores,
gestores culturales y artistas
humanos serviciales y altruistas
conforman el honor de nuestra raza
y así desde sus ancestros se rechaza
las diferencias y tintes racistas.

Jesus Manuel Manjarrez Nuñez



Colombia

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

RIE

Así es mi Perú

Así es mi Perú,
cultura pre inca, Inca,
Machu Picchu, Chavin,
Paracas, Nazca, Kuelap
(505 casas circulares)
su teleférico.

Rios: Amazonas, Ucayali;
Marañón, lago Titicaca,
costa sierra y selva,
plausible verso colgado
en la historia universal.

Así es mi Perú,
luchando su diario batallar
entre adrenalinas y bambalinas,
plausible belleza nevados
Huascaran, Huandoy, Alpamayo,
contraste con el cielo blanco,
250 lagunas color Turquesa
sonrrien a turistas y científicos,
hoy colgado en la estela inmortal.

Así es mi Perú,
maravillosas cataratas:
Gogta, Yumbilla, Chinata, Izcopata,
epílogo cristalino en la tierra,
aguas cristalinas con murmullos
en los oídos del mundo viviente,
todo fluye como magia
en los anaqueles
de la historia y hermenéutica.

Así es mi Perú,
bello, hermoso,
enigmático, cautivador
ante los ojos del mundo viviente,
verdes praderas con gigantes bosques,
árboles con más de 400 años,
duermen plácidamente
entre ríos profundos
y lindos pajarillos multicolores
que cantan su sinfonía eterna.

Wilfredo Mas Trigos

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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



Perú

DE

Orgullo nacional

Nacer es un regalo sublime, y el lugar en el que abrimos los ojos al mundo es una joya invaluable que nos otorga una identidad única desde el primer susurro de la vida.

El hogar donde crecemos se convierte en un estandarte de orgullo; es la nación que nos envuelve con su cálido abrazo, repleta de personas amables, paisajes maravillosos, sabores exquisitos y una rica cultura que nos nutre.

La tierra que me vio nacer me ofrece todo lo que mi alma anhela: almas generosas que irradian luz y alegría inigualable.

Mi amada patria me envuelve en escenarios de ensueño que, al recorrerla de norte a sur, despliegan ante mis ojos maravillas que me dejan sin aliento: el sol radiante, las majestuosas montañas, el vasto mar, la serena sierra y el enigmático desierto, entre tantos otros regalos de la naturaleza.

Un país orgulloso de su escudo nacional, forjado en la lucha y defendido con valentía. Una nación aclamada por su exquisita gastronomía, donde cada rincón ofrece una sinfonía de sabores que deleita a todos, creando recuerdos imborrables.

México, explosión de color, Sol y sabor, un rincón divino y lleno de amor, abre sus brazos con calidez para abrazar a cada uno de sus hijos, brindándoles un hogar donde siempre serán bienvenido.

María Elena Gómez Lastiri



México

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

RIE

Patria

Mi patria, mi bandera
las llevo en el corazón
siempre las recuerdo
aunque este lejos de ella.

Para mi es la mejor
es de donde soy yo,
la mejor del mundo
por ella sacando pecho.

Es donde he nacido
también he madurado
a ella le debo todo
lo que soy, siendo.

Para cada uno es la suya,
no hay discusión que valga
cada uno tiene sus raíces
y a ella, respeto le debe.

La bandera y el escudo
de la patria, el símbolo
por sus ciudadanos llevado
de pertenecer a ella, orgullosos.

Su cultura, es única
una naturaleza especial
la muestra de la patria
se le conoce por ella.

Angel Manuel García Álvarez



España

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

RIE

Mi adorable patria

México, patria donde nací,
México de mis amores te llevo
con devoción, levantó el puño
con orgullo, y exaltación grito
a todo pulmón ¡VIVA MÉXICO!
tierra de lucha y de fe continua,
te llevo en el corazón patria mía.

Bandera hermosa,
bandera que se cubrió
de sangre para la victoria,
sublime orgullo por el joven
que la tomo y se envolvió en ella,
arrojándose al vacío
con fervor y valor.

Es un honor ser mexicana
y con orgullo
te llevo en el corazón
con alegría,
México brillas
ser un país democrático,
México de abundante riqueza
y gente hermosa
que da la vida por la patria,
México vives en mí y no te veré caer.

México contemplarte es un disfrute,
elevo la mirada y pido al cielo
seguir en esta tierra llamada México,
con la frescura de sus montañas,

tierra de fuego y sombra,
me quedo en la frescura de tu aliento,
en la belleza de tus mares,
donde mi alma tiene su hogar,
su águila volando por los cielos,
posándose en un nopal
devorando su presa
escudo de mi bandera.

Bendita tierra mía
que no la cambio
de ninguna manera,
te tengo arraigada a mi,
y en mi alma queda sellada,
patria mía, patria de mis amores
que mis pies transitan por tus calles
llenas de historia,
como no amarte,
si aquí tengo lo mejor de mi vida,
eres la mas bella de cualquier manera,
y en esta tierra he de morir,
y bajo tus piedras de loza
me han de enterrar.

Celina Vales



México

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

DE

Mis tierras son de Perú y mi alma también

Soy hijo del Perú,
y lo digo con el temblor
de quien ha visto nacer
la luz entre los cerros;
mi nombre lo aprendí
de tus campos antiguos,
y mi alma se forjó
en el eco noble de tu suelo.

Cuando cierro los ojos,
vuelvo a escucharte:
eres suspiro de Ande,
canto de mar,
memoria que arde
como un fuego eterno,
que aún en la distancia
me vuelve a llamar.

Perú, patria mía,
tierra que me hizo humano,
tú me enseñaste a sentir
con hondura,
a llorar de pie,
a soñar despierto,
a encontrar en tu historia
mi propia ternura.

Fuiste refugio
cuando el mundo dolía,
fuiste abrazo
cuando faltaba el calor;
en ti comprendí

que un país no es frontera,
es una herida que sana con amor.

Tu costa me habló
con sus olas sinceras,
tu sierra me elevó
con su fuerza sagrada,
tu selva guardó secretos de vida
que aún en mi pecho
florece por nada.

A donde voy, te llevo.
En cada palabra vibra tu cielo,
en cada paso late tu recuerdo;
porque no nací solo en tu tierra,
nacé en tu espíritu,
en tu viento, en tu fuego.

A veces la nostalgia
me quiebra los huesos,
pero tú, Perú, me reconstruyes;
me dices "hijo", como quien reconoce
al que vuelve marcado
por lo que ama y destruye.

Hoy levanto mi verso
como bandera viva,
lo alzo por ti, por tu historia y tu piel;
porque si el mundo me pregunta
quién soy,
respondo firme: soy del Perú,
y mi alma...
mi alma también.

Jesús de Nazaret Revatta Saravia



Perú

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

DE

Mi hermoso país

Mi País lo llevo en mis venas como ríos que corren las selvas, montañas y sierras, como la nevada de mi hermosa Mérida.

La luz de Venezuela brilla resplandeciente en el mundo en cada lugar donde habite un Venezolano, que Dios ilumine sus caminos y los llene de éxitos y bendiciones para siempre.

Mi deseo es que regresen, siembren sus frutos en este país, para recoger nuevas cosechas en pro de las futuras generaciones.

Mi País es privilegiado por sus hermosos y diversos paisajes junto con sus picos, montañas y llanuras, como el Pico Bolívar, uno de los más altos del mundo, con su nombre hace honor a nuestro Libertador.

La Sierra Nevada con su majestuoso monumento de la Virgen de las Nieves que desde allí nos bendice y protege a todos los Venezolanos.

Tenemos desiertos, playas, nieve, islas, todo un poco. Es por ello, que cuando digo Venezuela la relaciono con las maravillas de esta tierra como la gran sabana y los roques, me emociono y grito que bella es Venezuela.

Sus colores tricolor de la bandera (amarillo, azul y rojo) nos identifica a nivel mundial, y con orgullo decimos somos Venezolanos.

Trascendemos a otras regiones con su cultura, su deporte, sus poetas y escritores, su petróleo, su gastronomía, sus artistas y muchas cosas más como la vino tinto y sus reinas de belleza.

Venezuela es y será por siempre la mejor nación del Mundo. Con su diversidad de regiones y paisajes como: Los Andes Merideños, mi Mérida Querida dónde hábito.

Te amo Venezuela y grito con orgullo !Yo soy venezolana!.

Peleen por lo que quieres y no desesperemos si algo no anda bien.

Hoy puede ser un gran día, pero mañana puede ser aún mejor.

Luchemos por nuestra libertad, la libertad ni se compra, ni se vende es un don muy preciado como la vida.

Ada Nalbis Camacho Camacho



Venezuela

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

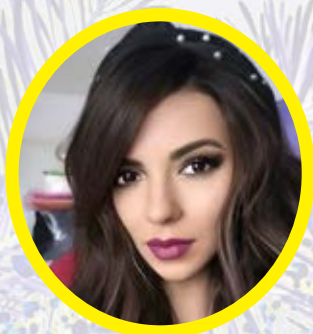
REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

DE

Raíces de Maguey

En el corazón de la tierra azteca,
donde el sol besa el maguey,
allí donde la historia se entrelaza,
con hilos de nostalgia y amor.
La cactúsea flora, como guardianes,
protegen el legado de nuestros ancestros,
sus espinas, como recuerdos punzantes,
de un pasado que late en el viento.
El aroma a mole y a tortillas,
se eleva en el aire, como un himno,
la música de mariachi, resuena en el alma,
y el sabor a mezcal, nos hace soñar.
En las calles de México, la vida late,
con un ritmo que no se puede explicar,
la pasión y la alegría, se mezclan con la tristeza,
y en cada esquina, se encuentra un pedazo de corazón.
La pirámide de Teotihuacán, se eleva al cielo,
como un recordatorio de nuestra grandeza,
el lago de Chapultepec, refleja la belleza,
de un pueblo que ama, con toda su alma.
En la distancia, mi corazón late,
con la nostalgia de mi patria querida,
México, mi México, siempre en mi corazón,
donde quiera que esté, siempre estarás conmigo.
Y en cada verso, late mi voz,
con la fuerza de mi tierra y mi gente,
mi corazón late, con amor y pasión,
por México, mi patria, mi hogar, mi nación.
Y así, mi patria, te llevo en mi alma,
como un tesoro, que no se puede robar,
tu belleza, tu cultura, tu historia,
siempre serán, parte de mí, sin dudar.

Lydia Preciado Lemus



México

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

DE

Quando mi pollera despierta la patria

Hoy visto mi pollera como si vistiera el alba,
porque en su vuelo renace el país
que llevo prendido en el pecho.

La sostengo entre mis manos y siento que canta,
como si cada bordado encendiera el eco antiguo
de las voces que custodian mi identidad.

Camino, y la falda abre su abanico solemne,
alzando memorias que duermen en las plazas
y despiertan apenas mi paso las roza.

El 28 de noviembre me atraviesa como clarín de amanecer:
recuerdo la separación de Panamá de España,
y la libertad vuelve a latir en mi torso
con un brío que ninguna sombra apaga.

Quando desfilo, mi pollera se vuelve bandera,
mis tembleques, destellos de un cielo agradecido,
y mi corazón, tambor que honra a mi pueblo.

Yo avanzo... y es mi patria la que avanza conmigo.
Yo giro... y mi alegría se convierte en símbolo.
Yo celebro... y renace la historia en mis fibras.

Porque en esta vestidura vive mi herencia,
y cuando la luz la toca,
Panamá resplandece conmigo.

Ruby Moreno



Panamá

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

DE

Mi patria con raíz de tierra azteca

En México se cuenta bonitas historias desde la cultura, su nacimiento, hasta su raíz de origen.

Desde tiempos antiguos prehispánicos se le conocía como Nueva España pero no llevaba el nombre de México sino fue hasta la etapa de la independencia cuando logró conseguir su nombre. Ante la separación de España.

El México prehispánico como se le conocía era tierra de una antigua civilización llamada mexica que habitaban en los distintos lugares del Valle de México y en la Ciudad de México que actualmente es el centro de la ciudad misma. Todavía se conservan nombre en náhuatl que posee un gran significado dentro de la ciudad.

El centro de la Ciudad de México mejor conocido como Tenochtitlan ciudad azteca mexicana. Se conserva la estructura arquitectónica antigua de lo que una vez fue el imperio español.

Hoy en día en México se lleva acabo varias celebraciones que vinculan la tradición católica religiosa con las tradición antigua azteca. Como el tributo del maíz, en una forma de honrar la gratitud y el antepasado antiguo de México.

Estas y otras historias se cuentan en cualquier parte de México.

Evelin Rosas Martínez



México

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

IRE

Voces de mi origen

Mi patria vuelve en ecos, como un mar que nunca duerme,
y me nombra con la voz tibia del recuerdo.

En sus colinas se esconde mi infancia,
un puñado de luces que aún me alumbran por dentro.

Sus calles respiran historias antiguas,
donde cada piedra es un guardián del tiempo.
Allí aprendí que la memoria es un puente
que nunca deja caer a quien lo cruza.

El aroma del pan al amanecer
se aferra a mi piel como un abrazo lejano.
Sus montañas, gigantes pacientes,
me enseñaron a mirar el horizonte sin miedo.

La tierra, en su canto silencioso,
guarda mis pasos como un secreto amable.
Y el viento —viajero eterno—
me sigue contando historias que solo mi alma entiende.

Soy raíz de un país que palpita en mis manos,
eco vivo de su gente, su música y su coraje.
Aunque viaje lejos, mi patria camina conmigo,
porque quien ama su origen nunca está realmente sola.

Silvia Vazquez Carus



España

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

RIE

Mi tierra España

Ecos de mi tierra España,
cuna de sol y horizonte,
donde la luna acompaña
al viejo mar y su monte.

Cuna de toreros y pintores,
tierra noble, tierra brava,
con paisajes de mil colores
que el viento acaricia y alaba.

Poetas han dado su vida
en humildes peticiones;
quisieron sanar la herida
de maldades y ambiciones.

España, tierra de abrazos,
de amor que siempre sana;
firme en sus eternos lazos
con hermanos y hermana.

Vicente Martínez Ruíz



España

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

RIE

Amo a mi país

Amo a mi país como a mi propia vida,
porque en él nací y he echado raíces,
por los momentos felices,
que me ha tocado vivir.

Amo a mi país porque tuvo un primero de enero,
por su naturaleza y sus senderos,
por sus hermosas playas,
por sus ríos y sus montañas,
por sus valles y su cielo azul;
y, también por sus llanuras.

! La amo porque es ciencias y es cultura!
Amo a mi país por su bandera tricolor,
por la brisa y por el sol,
por el calor de su gente;
por toda su tradición,
por su baile, su tabaco
y por el ron,
que con su fama engrandecen
la nación.

Amo a mi país, como a mi vida,
porque es todo solidaridad,
porque respiro libertad,
porque es mi felicidad.

Nancy Santos Medina



Cuba

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

RIE

Ecos de la gran Colombia

Nació mi patria grande, de honor encendida,
gran Colombia gloriosa, bandera al sol tendida,
tejida con hilos de libertad recién conquistada
y un corazón que latía para cuatro naciones.

Eramos un continente unido por la misma llama,
donde Venezuela, Ecuador, Panamá y Colombia
eran alas hermanas de una misma esperanza.

Mas llegaron las sombras quebrando la confianza,
la política hirió nuestra antigua alianza,
cada nación buscó su propia esperanza,
y el mapa se partió con áspera mudanza.

Panamá, perla de mares y selvas,
fue arrancada del pecho colombiano,
mercada en sombras por intereses ajenos,
entregada al mundo para abrirle un canal
dejando en Colombia un dolor que alza vuelo.

Ay, mi patria, cuánto te dolieron las rupturas,
cuánto sangraste en silencio en tus montañas,
mientras tus hijos buscaban identidad
entre fronteras nuevas y nostalgias viejas.

Gran Colombia permanece, legado sin quebranto,
sus ecos viven hoy en historia y canto,
en cada bandera que recuerda su origen,
en cada corazón que aún siente la hermandad.

Genny Gallo de Garcia



Colombia

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

DE

Mi ciudad

Burgos, tierra de Castilla.
Donde los dorados,
campos de trigo y cebada.
Saludan al peregrino,
haciendo el Camino de Santiago.

Bienvenidos y acogidos,
siempre, en esta noble ciudad.
Donde la Historia y el Arte,
se respira en sus calles,
sus bonitos rincones y paisajes.

Arco de Santa María,
antigua entrada de la ciudad en el medievo.
Mío Cid y Reyes Católicos,
presentes siempre,
en nuestra querida catedral de estilo gótico.

A lo largo de la ciudad,
recorre su fluir de agua,
nuestro Río Arlanzón.

Donde, se encuentra nuestro
Paseo del Espolón,
rodeado de grandes Sauces y plataneros,
otros ornamentos de lustrosos nobles.

Burgos, en si,
es un escrito por descubrir.

Ana Belén Fernández García



España

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

RIE

Suelo de esperanza

Como susurro, se escucha resonante
la energía de mi tierra que suspira,
en pacífica tempestad que conspira,
tras la oscura tiniebla preocupante
¡Es el eco de mi patria que respira!.

Mis raíces, cual cultivo en tierra fértil
germinaron con sus frutos a la gloria,
fué mi patria manantial que vanagloria,
pura fuente de luces, como candil
alegría reflejada en nuestra historia.

Los paisajes que mostraban brillo eterno,
cual paraíso se alzaba ante los ojos
hoy reposan solitarios entre abrojos,
como arboledas llorosas en invierno
de hojarascas se visten en vientos flojos.

Las memorias de mi tierra me acompañan,
cual recuerdo regocija mi añoranza
suspirando en un latido de alabanza,
bajo gotas de rocío que me bañan
remojando el dulce suelo de esperanza.

Arely Chávez Rodríguez



Cuba

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

RIE

Raíces españolas

En Santander vio la luz mi ser,
sus olas susurran mi amanecer.
Sus montañas abrazan mi historia,
retazos que hay en mi memoria.
Valencia es mi hogar, cálido y vibrante,
con naranjos que florecen en el instante
falleros, pólvora y sueños en su brillar,
me envuelven en su luz e invita a soñar.

Mis raíces flotan entre dos mares
que dan riqueza y arte a mis andares
legado de enseñanza y un profundo
tesoro que une con amor mi mundo.
Su cultura, tradición, color, y sabores
nos despiertan los sueños y albores
con paellas, tapas, vino y buen jamón,
en mil reuniones y risas con corazón.

¡España! brisa flamenca que baila al son
que resuena en mi pecho fuerte y gallón,
un abanico de cultura y de arte sin igual
entre popular, sagrado y encanto rural.
Soy española, que con orgullo riego
tierra de pasiones, de gente y de fuego,
que en cada latido, y en cada canción,
llevo en mi alma la más dulce conexión.
Así canto a mis orígenes, a mi andar,
a la herencia que adoro y me hace vibrar,
soy de Santander, Valencia y más,
un hijo de España, que con honra llevarás.

Casi Medina Madueño



España

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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

RIE

Preciosa y divina Tierra Istmeña

Ecos de mi tierra, mi bella Panamá
entre dos mares te abres para el mundo.

Mi corazón por siempre te amara
con un amor muy grande y profundo.

Bello Istmo que radias luz al universo
majestuoso puente entre las Américas.

Te regalo con mucho cariño cada verso
porque al mundo con amor abanicas .

Mi bella, mi bella y linda Panamá
crisol donde se unen todas las razas.

Preciosa y divina Tierra Istmeña
que ha países hermanos los abrazas.

Panamá !Panamá! Mi Patria chica
pero muy inmensa de corazón.

Hoy mi alma con cariño te dedica
mis versos con mucha pasión.

Octavio Rodríguez



Panamá

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

PE

Tributo a mi tierra

En un lugar del planeta,
hay un país llamado Perú,
dónde la mayor virtud,
es procurar nuestras metas.

Sudor y sangre ha costado,
el defender nuestro suelo,
herencia de los abuelos,
y dueño de hermoso pasado.

Cómo olvidar mis raíces,
si poseemos la sangre Inca,
aunque hoy luzca distinta,
por la mezcla y sus matices.

Con muchos bellos parajes,
por su hermosa fauna y flora,
la que el Peruano atesora,
aún con el mestizaje.

En la costa, selva y sierra,
hay variedad de costumbres,
incluso en la misma cumbre,
rinden tributo a la tierra.

Con sus danzas costumbristas,
sus exquisitos potajes,
cómo muestra de homenaje,
y bienvenida al turista.

La gran ciudadela Inca,
el grandioso Machupicchu,
puentes y tejidos de ichu,
de mil colores se pinta.

Degustará un ceviche ardiente,
o un picante de mariscos,
acompañado con buen pisco,
plato y bebida nacional.

Luis Alberto Sifuentes Salas



Perú

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

REVISTA INTERNACIONAL DE
POESÍAS Y FRASES BONITAS
PANAMÁ / ESPAÑA

RIE

Autores y países

Ada Nalbis Camacho Camacho

Venezuela

Ahmed Al-Sheikh

Egipto

Amparo Álvarez Barbosa

Colombia

Ana Belén Fernández García

España

Anangeel Terán Barcos

Venezuela

Angel Manuel García Álvarez

España

Antonio Gómez Espericueta

España

Arely Chávez Rodríguez

Cuba

Carmen Mateos García

España

Casi Medina Madueño

España

Celina Vales

México

Deyanira García

Guatemala

Arturo Jiménez Marzal

España

Azael Díaz Hernández

Cuba

Dalibor Stojanov

Macedonia

Eddy Martín Medina Mogollon

Perú

Ely Balderas

México

Evelin Rosas Martínez

México

Fernando Saltos Molina

Ecuador

Francine Agudelo Díaz del Castillo

Colombia

Francisco Guillem Lanuza

España

Genny Gallo de Garcia

Colombia

Isa Hernández

España

Jessy García Bermudez

España

Jesús de Nazaret Revatta Saravia

Perú

Jesus Manuel Manjarrez Nuñez

Colombia

Jesus Plasencia Lorenzo

E.E.U.U.

Joel Aparecio Bernasor

Filipinas

José Aderval Aragão

Brasil

José de Jesús Díaz Orozco.

México

Kasia Dominik

Polonia

Lucy Lobo Gualdrón

Colombia

Luis Alberto Sifuentes Salas

Perú

Lydia Preciado Lemus

México

Manuel Fernández Donaire

España

Marcelo Rojas Trebejo

Perú

Maria do Pilar Santos

Portugal

María Elena Gómez Lastiri

México

Mikola Stasuk

Ucrania

Mónica Silvia Samaniego

Argentina

Nancy Santos Medina

Cuba

Nery Judith Tortolero Ojeda

Venezuela

Norelis Bravo

Venezuela

Octavio Rodríguez

Panamá

Olga Iris

Puerto Rico

Regino Ramón Garriga Corrales

Cuba

Rosita Blanca Piñero Fernández

Venezuela

Ruby Moreno

Panamá

Ruth Moreira de Mendez

Ecuador

Sandra Gasparotti

Brasil

Silvia Muñoz Garcia

Chile

Silvia Vazquez Carus

España

Sivadas Swami Matam

India

Vicente Martínez Ruíz

España

Virgilio Martínez Gordón

Panamá

Wilfredo Mas Trigoso

Perú

Yara Lambrach

Venezuela

Yuly Gómez Vilchéz

Perú

Zoraida González

Venezuela

Agradecimientos

Agradecemos de corazón a cada autor, artista y colaborador que hizo posible esta edición de PLE: Poemas y Letras Eternas. Su talento, entrega y amor por la palabra dan vida a este espacio que compartimos con orgullo.

Cada obra recibida es una huella del alma. A quienes en esta ocasión no fueron seleccionados, les recordamos que siempre tendrán un lugar en nuestro espacio; cada edición es una nueva oportunidad para volver a brillar y crear.

Queremos felicitar, en estas fiestas de diciembre, a todos nuestros colaboradores por su constancia, creatividad y entusiasmo. Gracias por acompañarnos en cada paso de este viaje literario y por hacer posible que cada letra llegue con fuerza y emoción.

Que estas fiestas llenen sus hogares de salud, paz, alegría y unión familiar, y que cada abrazo, cada sonrisa y cada momento compartido con quienes les aman se transforme en un tesoro para el corazón.

Gracias por creer en la palabra, por crear con el corazón y por caminar junto a nosotros en esta travesía de letras eternas.

Con admiración y cariño,

El equipo de PLE

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.**

Numero 16, Diciembre 2025

Todos los derechos reservados.

Los autores se hacen responsables de sus publicaciones.

PLE

POEMAS Y LETRAS ETERNAS

Nº 16

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