

“Abrir las páginas de esta selección de poemas escritos en cautiverio por manos femeninas, nos convierte en el objeto de un raro privilegio: compartir un mundo vedado en el que las autoras generosamente nos develan sus más íntimas vivencias y nos hacen partícipes, con su limpia expresión y dolorida belleza, de sus pequeños pesares cotidianos y sus ingentes añoranzas (...) pero también de la tea inextinguible de su esperanza”.

*Ana Istarú*

“Un tiempo en la cárcel es para un alma creativa como un largo, largo invierno. Y sin embargo, al Taller Palabras Libres llegan estas mujeres buscando ansiosas los rayos de sol. El taller es un proceso para abrir ventanas y rendijas para que llegaran ráfagas de luz desde las almas de muchas otras poetas, pero sobre todo, para que saliera la luz de sus mismos corazones. ¿Y cómo no iba a quedar un poco de esa luz plasmada en un libro?”

*Seidy Salas*

“Asumiendo su derecho a la creatividad, a que no debemos cerrar los ojos ante el dolor del otro, es como tocamos puertas, para decirles que otro mundo con la Literatura es posible: es digno, es libre, es alcanzable. Ante esa empatía de realidades y pensando en el poder para construir y liberar que tienen “las palabras” es que nace el taller Palabras Libres en el CAI Buen Pastor, como un medio transformador de las emociones, las de estas mujeres privadas de espacios creativos, en una añoranza que les permita vivir, su sinónimo de liberación”.

*Luissiana Naranjo*

# Soles para un largo invierno



Antología de poesía del Taller Palabras Libres,  
Centro de Atención Institucional El Buen Pastor

Editoras: Luissiana Naranjo Abarca y Seidy Salas Víquez







Soles  
para  
un  
largo  
invierno

Antología de poesía del Taller Palabras Libres,  
Centro de Atención Institucional El Buen Pastor

Editoras: Luissiana Naranjo Abarca y Seidy Salas Víquez

CR861.4

159 s

Instituto Nacional de las Mujeres

Soles para un largo invierno / Instituto Nacional de las Mujeres; Costa Rica. Ministerio de Justicia y Paz -- 1.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres; Ministerio de Justicia y Paz, 2016. --(Colección Literatura de las mujeres; n. 1)

132 p.; 14 X 21 cm.

ISBN 978-9968-25-341-3

I. LITERATURA COSTARRICENSE. 2. POESÍA. 3. MUJERES. I. Costa Rica. Ministerio de Justicia y Paz. II Título.

## Créditos

**Diseño y producción gráfica:** Andrea Sánchez Coto

**Fotografía:** Jairo Vargas Agüero

**Imagen de portada:** Detalle del Mural *Mi alma es como un mundo*, Centro Institucional Buen Pastor, San Rafael Arriba de Desamparados. Elaborado por Límberth Rojas, Malcom Barrantes y Susana Sánchez, estudiantes de Trabajo Comunal de la Universidad de Costa Rica, con la participación de mujeres privadas de libertad del Centro Buen Pastor en el 2002.

**Impresión:** Talleres Gráficos de la Editorial EUNED.

Se prohíbe la reproducción total o parcial de los textos e imágenes contenidas en este libro en cualquier forma, incluso por medios electrónicos, sin la debida autorización escrita de las editoras.

Tu risa me hace libre,  
me pone alas,  
soledades me quita  
cárcel me arranca...

*Miguel Hernández*



## Palabras liberadas...

Encontramos aquí un conjunto de vivencias hechas poesía. El fuerte impacto que genera la paradoja social de una institución que “segrega” para “resocializar”.

Y es que las mujeres privadas de libertad, no solamente resisten los muros y rejas que les impuso la sentencia judicial, sino que sus consecuencias se exacerban al arrastrar condenas previas de múltiples estereotipos y encargos milenarios que han coartado su desarrollo por su condición. Ser mujer es agravante en esta sociedad patriarcal.

El poemario nos interpela a tomar el lugar de esa otredad femenina encarcelada. Al hacerlo, aquello que pudo parecer lejano, nos acerca a la comprensión de cautiverios semejantes y compartidos.

Su poesía nos habla de alegrías, angustias, afectos profundos, caminos recorridos, poderes contenidos... mostrando que al romper el silencio, la palabra recorre la realidad vivida, afuera y adentro, reconstruyendo la esperanza.



En el camino de liberar y publicar estas palabras, debe reconocerse a quienes, desde distintos espacios, han aportado en el proceso: el personal del Centro Buen Pastor, la organización voluntaria que coordina el Taller Palabras Libres, el INAMU y el Viceministerio de Paz; una conjunción de voluntades que evidencian el resultado de la articulación comprometida con los derechos de las mujeres.

*Cecilia Sánchez Romero*  
*Ministra de Justicia y Paz*

## Poesía que reconstruye y fortalece

La realidad que viven las mujeres privadas de libertad tiene dimensiones particulares. El encierro para ellas no solo consta de un impacto social, sino además personal, sesgado por un conjunto de roles estereotipados, que la historia -con los años- les ha atribuido a las mujeres. Encierro marcado además, por las angustias de la separación de los hijos y las hijas, preocupadas por la satisfacción de las necesidades de sus familias, intranquilas por la suerte de los demás.

Este poemario representa un escape al encierro, un acto de liberación, para muchas mujeres que viven privadas de libertad en nuestro país y quienes se sienten, en un principio, especialmente vulnerables. Pero quienes también, por medio de los versos, expresan sus más íntimos pensamientos y dejan ver cómo su paso por la cárcel, toca no solo las fibras más sensibles, sino además aquellas que las reconstruyen y fortalecen.

El Instituto Nacional de las Mujeres se complace en ser partícipe de este poemario, realizado por mujeres y apoyado por mujeres, al presentar la Antología de Poesía Soles para un Largo Invierno, cuya edición estuvo al cuidado de Luissiana Naranjo Abarca y Seidy Salas Víquez, con el apoyo del Ministerio de Justicia y Paz.

*Alejandra Mora Mora*  
*Ministra de la Condición de la Mujer*



## Prólogo

Abrir las páginas de esta selección de poemas escritos en cautiverio por manos femeninas, nos convierte en el objeto de un raro privilegio: seremos los invitados a compartir un mundo vedado en el que las autoras generosamente nos develan sus más íntimas vivencias y nos hacen partícipes, con su limpia expresión y dolorida belleza, de sus pequeños pesares cotidianos y sus ingentes añoranzas (por los hijos, por la madre, por el ser amado, por el verdadero color del cielo de la libertad), pero también de la tea inextinguible de su esperanza.

Y lo harán a través de estos poemas, en los que su testimonio emotivo recurre casi siempre a una sonoridad que emerge gracias a una rima intuitiva, muchas veces asonante; poemas en los que predomina el verso corto, a menudo de ritmo ágil y expresión coloquial –no por ello exento de metáforas–; poemas en los que la expresión fluye con la frescura y libertad de quien no conoce ataduras académicas ni prejuicios formales; poemas que nos revelan poetisas cuya técnica el tiempo ha de decantar, pero cuya fuerza y honestidad son el combustible que les dotan de peso y contundencia.

Encontraremos en este libro un recuento de existencias marcadas por el dolor y la privación, pero con una clara conciencia de la propia dignidad: *“Soy tu poetisa / -No tu esclava- / Ni tu reina”*, en las que el insomnio escatima el sueño a esa mujer *“Con los párpados delgados / Papel de seda”*. *“Viaje al centro de mis tristezas”* titula una de ellas con lucidez uno de sus poemas. A lo que otra responde, hermana en el pesar: *“La tristeza llega a mi corazón / como ráfagas de fuego / como espinas de limón”*. El amor viaja de la entraña adolorida de la madre, para la que sus hijos *“son mi corazón dividido en tres”*, a la lamentación por el amado: *“Solo la incandescencia de tus brazos / tiene el poder de calentarme”*. Otra autora confiesa *“...lo mucho que brinca / este corazón envejecido / por tu ausencia”*. Y otra más denuncia en forma desgarrada los monstruos que genera el amor cuando se desvirtúa y deviene en violencia: *“sé que me vas a obligar de nuevo, / otra vez, y le ruego a Dios / que la noche pase pronto.”*

La vida en reclusión nos es descrita: *“Aquí todo es monotonía, / sin placeres, en mi cama lánguida”*. Una vida plagada de ausencias en la que *“Extraño el éxtasis de ser / una sola contigo”*, como nos declara una autora enamorada; una existencia en la que, agrega otra, *“La espera puede ser / una eterna tortura”*.

*“Mis pensamientos vuelan / en un castillo de murallas de metal”* se nos dice sobre el recinto de la opresión. Pero el erotismo nos redime de lo gris y agobiante porque *“Tienes magia en tu cuerpo / fascinante diosa / del placer”*. Y nos redime, por supuesto, la inquebrantable esperanza: *“Mis problemas son grandes / pero después de la tormenta / las badas cantan”*. El amor, el erotismo presente en estos versos, el reclamo por el respeto, la certeza de la propia dignidad y la fe en sí mismas: *“No te digo cuándo / pero me verás salir”*, así como la fe en el otro: *“porque tú*

*y el sol tienen algo en común, / ambos siguen brillando a pesar de todo”, nos dan una inmensa lección de vida, nos renuevan, nos maravillan y nos hacen decir como propias las palabras vibrantes de una de las poetisas a todas las valerosas escritoras de esta antología: “Admiro las columnas fuertes / de tu corazón”.*

*Ana Istarú*



## De las editoras

### **Palabras que se hacen libres como pájaros**

La esclavitud de la mente, la represión ante la violencia, la ferocidad por no dejar de sentir el miedo, el aislamiento como fuga, son condiciones a veces pasajeras o permanentes que vivimos todos los seres vivientes. Ya cuando esa oscuridad se vuelve una celda emocional, una prisión preventiva ante la -inalcanzable felicidad-, nos encerramos dentro de nosotros mismos. Y cuando esa prisión es real, fuera del mundo ficticio, se vuelve insostenible para nuestra ansia de libertad.

Ante esa empatía de realidades y pensando en el poder para construir y liberar que tienen "*las palabras*" es que nace este taller Palabras Libres en el CAI Buen Pastor, como un medio transformador de las emociones, las de estas mujeres privadas de espacios creativos, en una añoranza que les permita vivir, su sinónimo de liberación.

Asumiendo su derecho a la creatividad, a que no debemos cerrar los ojos ante el dolor del otro, es como tocamos puertas, para decirles



que otro mundo con la Literatura es posible: es digno, es libre, es alcanzable.

Poder encontrar en el camino a Seidy, amiga y humanista que sueña tan inmenso en su corazón conmigo, nos da la alegría de que esos rastros poéticos y narrativos queden en un libro tan abierto como un bosque donde todos podremos volar cómo pájaros al leerlo. Sentir en ellas, sus libertades y rasgaduras, sus dolores y afanes.

Pero nuestro sueño no era chiquitito. ¿Qué hacer para validar siempre ese *derecho a crear* dentro o fuera ya, de la reclusión? El camino se abre con la Asociación “Casa de Luz”. Una casa para ellas, una esperanza para ellas, una cultura libre para ellas, una luz tan solar que se refleje en sus rostros como un nuevo comienzo. ¿Imaginar en estado de privación? Todavía es posible, lean sus escritos, son voces que tienen dignidad, valía, confesión, son libres, libres al fin...

*Msc. Luissiana Naranjo Abarca  
Poeta, docente, e imaginaria de otras realidades.*

## Soles para un largo invierno

El invierno es una estación dura, pero pasajera. En los bordes de la tierra, muy al norte o muy al sur, el invierno es oscuro y frío, la época en que mueren los colores y se añora la luz. En nuestro trópico, siempre cálido, el invierno es el tiempo en el que llueve... o solía llover. Nuestro invierno es húmedo y frío, nacen hongos en los rincones y todo se llena de una pátina negra resbalosa. No es tiempo para viajes ni paseos, es una especie de reclusión.

Un tiempo en la cárcel es para un alma creativa como un largo, largo invierno. Y sin embargo, al Taller Palabras libres llegan estas mujeres buscando ansiosas los rayos de sol. Y yo tuve la suerte y de estar también allí en el momento preciso, para acompañar el proceso de abrir ventanas y rendijas para que llegaran ráfagas de luz desde las almas de muchas otras poetas, pero sobre todo, para que saliera la luz de sus mismos corazones. ¿Y cómo no iba a quedar un poco de esa luz plasmada en un libro?

Comenzamos a soñar con este libro, desde los inicios del taller Palabras Libres, allá por el 2013 y fue en el transcurso de 2015 y 2016 que se hizo realidad. Se puede soñar, porque con frecuencia los sueños se hacen realidad.

Quiero agradecer a Luissiana Naranjo por buscar este camino y compartirlo conmigo; a Anelly Rojas, que desde su cargo como orientadora del CAI Buen Pastor, alentó con empatía y diligencia la buena marcha del taller; a Cecilia Sánchez que me prestó toda su atención desde la primera vez que le hablé de este sueño y que luego, como

Ministra, abrió las primeras puertas para su realización; a Maritza Ortiz, que asumió el proyecto cuando el libro era apenas un capullo y con mucho esmero y respeto, acompañó su crecimiento hasta que abrió las alas. A las compañeras y compañeros con quienes iniciamos en paralelo el proyecto mayor que es la Asociación Centro para la promoción de derechos y acompañamiento de mujeres privadas y ex privadas de libertad “Casa De Luz”.

Finalmente, agradezco a mi familia que nunca ha reprochado que pase mis tardes libres en el Taller; a todas y cada una de las chicas que han asistido y a las que hoy asisten al Taller (verdadero motor de todo esto) y al Viento que sopla mis velas, y me dijo al oído una tarde de diciembre: es por aquí... es por aquí.

*Seidy Salas Viquez  
Comunicadora, tallerista y de vez en cuando, poeta.*



**Adriana R. Altamirano (Costa Rica, 1962)**

*Brujita de nacimiento, no practicante por supuesto, Adriana ha vivido cosas feas y bonitas, pero mientras escribe se siente feliz. Escazú es su tierra bella, llena de tradiciones, mascaradas, leyendas, donde San Miguel Arcángel, los libra de cualquier tormenta. Escribe poesía desde que su mente recuerda, ahora también escribe cuentos infantiles y fantásticos. En el fondo... Adriana es un unicornio.*

## **Monstruo, quédate dormido**

Monstruo temible  
que habitas en mí  
eres mi parte oscura.  
No sé cómo pedirte que no salgas  
que no me hagas sufrir

Permanece dormido, así...  
como echado al olvido.  
No salgas  
permanece cautivo

Eres difícil e inteligente  
pero no quiero que me hagas sufrir  
ni que dañes a la gente  
ni que te rías de mí

Duerme tranquilo  
dulce enemigo  
que yo procuraré no darte motivos  
para que me atormentes  
y así los dos  
estaremos tranquilos.

## **Bendición**

Mañana que nace  
con un fuerte sol resplandeciente  
se seca la ropa, sopla el viento  
y el cielo... celeste

Llega la tarde  
nubes grises aparecen  
el viento se aquieta  
se escucha lejos la tormenta

De pronto sin aviso, la lluvia llega  
todos corren a meter rápido las prendas  
que secas al sol del alambre cuelgan

Dentro de la casa, por las ventanas observan  
la lluvia que moja la tierra  
y por los cristales, las gotas que ruedan

Por la lluvia en un río cercano  
un arcoíris se pinta en el cielo  
dejándonos ver  
la Creación  
el Ser Supremo

Toda la lluvia que a la tierra llega  
es bendición que mantiene  
la pancita llena  
por la comida que gracias a la lluvia  
brota de la tierra.

## **Día de sopa**

Son las once de la mañana  
todas corren al portón  
el almuerzo no ha llegado  
hay desesperación

Todas se preguntan  
¿qué rancho irá a venir?  
Unas dicen: picadillo  
salchichas, salchichón  
o los benditos garbanzos  
que tristeza, que dolor

De pronto alguien grita: ¡es sopa!  
todo es una confusión  
corren como locas  
a traer la taza china  
para ver si agarran la mejor porción

Empujones, palabrotas  
todas quieren lo mejor  
-A ella le echaste más que a mí  
-No friegue, el pollo y la carne, ni las ví

Y luego de a callado  
las que reparten se llevan lo mejor  
una taza llena de carnita  
y en la noche habrá fiestón



A la mañana siguiente  
una que otra se enfermó  
porque jugaron de vivas  
y hasta diarrea les dio

Nadie sabe  
ni nadie supo  
lo que en el comedor pasó.

## **Papel de seda**

Noche oscura, noche negra  
mi alma destrozada  
espera

Mi cabeza en un minuto  
da vueltas  
pensando sin pensar  
esperando sin esperar

Los párpados cerrados  
como no queriendo mirar al pasado

Roto el corazón  
sus pedazos dispersos por todos lados

Noche sin dormir  
Insomnio

Vuelo a ciegas  
sin radar  
con los párpados delgados  
Papel de seda.

## **La luna y la sirena**

En una noche de luna llena  
una joven sirena  
asoma su cabeza  
en medio de la mar serena

Sonríe al firmamento  
mira  
cuán vasta es su grandeza  
y piensa en su amado  
que en pensamiento llega

Pensando en el sirenito  
se le quita hasta el aliento  
y empieza su canto, dulce, lento

Lo llama para que salga  
y con ella empiece a jugar  
soñar sobre las olas  
lo hermoso que es amar.



**Shirley Magaly Araya Jiménez (Costa Rica, 1977)**

*Escritora desde siempre, Magaly llena cuaderno tras cuaderno de una poesía intensa y dramática, como es ella. Rebelde para seguir ejercicios, no le gusta escribir cuentos y se vuelca a la poesía con la pasión, la inspiración y el ritmo de su sangre enamorada. Publicó en la antología “Poesía de Gris a Verde” en el marco del X Festival Internacional de Poesía del 2011.*

## **Remolino**

Turbada un momento  
me sentí caer  
no miento  
mis labios mordí  
para no escupir veneno  
tragando en mi pecho  
una pena enorme  
que me vino al encuentro

Que pobre fue al vivir o perder el tiempo  
yo aquí, desde el mismo infierno  
sonrío al vivir mi tiempo

Usted fue oasis, por allá pasado,  
No vio en los ojos  
que soy el rocío que le da sustento  
pasó sólo sin recuerdos

Me gustaría decirle  
que mucho lo siento,  
usted escupió mentiras  
yo escupí veneno.

## Niña a los 68

Es tu carita dulce  
cansada  
que se pronuncia cada día  
pequeña  
frágil  
fuerte a la vez  
inocente  
pero sabia.  
Niña a sus 68  
llegaría la despedida

Aún no puedo aceptarlo  
El amor de mi vida  
¿Cómo superarlo?

Ha pasado mucho tiempo  
te sigo esperando  
mi mente recuerda:

No lo puedo evitar  
lloro sin descanso  
grito en mis adentros  
Te extraño  
Te extraño

No pude estar ahí  
ni sostenerte la mano  
fuiste buena

grande  
tu luz sigue brillando  
allá en el cielo  
aquí en la tierra  
con los que te amamos

Brilla en mí  
madre mía  
que por siempre  
he de seguirte amando.



## **Pecadito mío**

Pecadito mío  
si te contara  
cómo fue,  
no me creerías

Para hacértelo corto  
llegaste el último día  
del mes primero  
como un regalo  
a iluminar mi vida

Estoy llena  
y aunque duela un poco  
no me arrepiento  
de tener luz  
en tanta oscuridad.

## Mariposa Negra

He marcado mi piel  
por amor a tu recuerdo  
vendrás  
pero tus besos y caricias  
son ajenos.

Intento pensar que es mentira  
la carta  
y en mi mente me digo:  
“Ya pasó”,  
“Sólo con ella”.  
Pesadilla  
Realidad  
Vuela libre  
que el corazón guíe tus alas  
mariposa negra.

## Confusa

En segundos  
le hice el amor a tu recuerdo  
embriagándome en la sombra de tus brazos  
entregada por completo  
como nunca

Pero estoy aterrorizada  
sigo vacía  
no tengo nada  
¿será que es otra persona la actora?  
¿será que no fue suficiente?  
Contéstame Silencio  
Pídele Soledad  
que me deje tranquila  
dale una esperanza al tiempo  
la fuerza para despertar

Que no me siga  
que son recuerdos  
lo único que aún me ata  
y que hace un segundo,  
dejé el último en su cama.

## **Sos diferente**

Corregiste tu camino  
te das a valer  
pronto encontrarás  
tranquilidad

El tiempo pasa  
te darás cuenta  
valía la pena  
lo que eras  
lo que sos

Chaparra rompecorazones  
dejas huellas muy profundas  
tienes magia en tu cuerpo,  
fascinante diosa  
del placer.

## **Lorlly Barrantes (Lobarbal) Costa Rica, 1970**

*Por los caminos de la vida, Lorlly aprendió que las cosas no eran como pensaba y que detrás de cada persona hay una historia, que a priori no se debe juzgar. En sus poesías y relatos nos habla de su experiencia, de su visión de mundo y del amor verdadero, ese del que hablan en el Credo y con el que tiene una excelente relación.*

## Mujer

Ser mujer es una bendición  
¿Por qué entonces tanta agresión?  
Niñas, jóvenes, adultas, ancianas  
todas juntas pidamos respeto  
¡Exijamos dignidad!

Nos obligan a vestirnos con recato  
aunque desnudarnos quieren en el acto  
¿Por qué la doble moral  
en un país tan liberal?

Igualdad tenemos por derecho  
hagámoslo valer  
aunque nos amenacen  
con quitarnos el techo  
¿Será que olvidaron que alguna vez  
se amamantaron de un pecho?

De alguna manera deben entender  
que no fuimos creadas solo para estar  
a su disposición en el lecho.

## **Momento sublime**

Descubriendo sensaciones, placeres, glorias  
mi piel te siente  
tu cuerpo se entrega

Besos, caricias, gemidos, sonrisas  
tus manos vuelan  
mis piernas tiemblan

El juego del deseo ha aflorado  
cuánto tiempo  
tu cuerpo añorado

Momento sublime  
entrega total  
tu cuerpo y el mío  
gloriosa paz

Segundos eternos  
donde no existe el mal  
nuestros corazones latiendo  
a un mismo compás  
galopando gloriosos  
sonriendo dichosos.

## **Viaje al centro de mis tristezas**

Emprendí un viaje al centro de mis tristezas  
allí encontré vacíos, miedos, llantos, desengaños  
traiciones, soledades...

Recordé momentos de mi niñez  
deshonras de mi adultez  
reviví deseos de destrucción  
y una dolorosa desolación  
Justo en el momento de mayor agonía  
brilló para mí una ilusión.  
descubrí como todo, poco a poco  
se llenaba de una luz de amor  
conforme tenue alumbraba  
mi alma sanaba.

Era la luz del Señor  
que su amor me entregaba  
y mi corazón reconfortaba

Regresé del lugar de mis tristezas  
aliviada y feliz  
comprendiendo por fin  
que por Cristo de ese sitio  
había sido rescatada.



## Un día más

Las 5:30 dan en el reloj, se abren candados, inicia el día. Poco a poco el ruido aumenta, unas corren al baño, otras chequean su aliento para entregar el mandado. Muy pocas, las afortunadas, tras la desvelada, encontraron un campo para ser atendidas en áreas y ahora esperan y ruegan a Dios que sean llamadas.

7:30, el café no ha llegado. El tiempo corre, casi es la hora del llamado. “Talleres” grita la oficial, aunque el café apenas hemos probado.

Lento corre el tiempo al ritmo de las canciones, viejos recuerdos a tu mente traen, prefieres dejarles pasar y concentrarte en el trabajo manual.

Las 11:00 el almuerzo está por llegar ¿cuál será el menú sorpresa en la caja verde de la verdad? “Huevo duro” apuesta una, “Chuletas de zancudo” asegura la otra. Se agradece a Dios el alimento, aunque sea sólo arroz.

Nuevamente la faena debemos retomar, pues la supervisora grita “vuelvan a trabajar”. La tarea se repite, unas cantan, otras gritan, alborotan, pero nadie debe parar.

Por la tarde el café llega caliente, aunque el dulce no se siente. Servirá para despertar y a todas reanimar, porque hasta que el reloj dé las cinco, podremos finalizar.

6:30 ya en el módulo se prepara algo para cenar, pinto la mayoría, algunas tienen algo más. Hay tertulia, hay novela, quizá un buen tema para chismear.

Las 9:30 anuncian que los candados de nuevo se cerrarán. El sueño llega, la cama llama, se descuenta un día más.

## Juzgar

Hoy aquí, mañana allá  
eso ¿quién lo sabrá?  
Prestos estamos a juzgar a quien por una debilidad se  
dejó llevar  
nos creemos diferentes, superiores, bienhechores,  
excelentes, detractores

¿Quién te asegura que en un momento dado no vas a  
estar tú al otro lado?  
No conoces que historia hay detrás de cada privado  
no todos somos iguales, no es justo que compares

Hay quienes injustamente cumplen una condena  
pues sin que se dieran cuenta  
fueron engañados  
Hay quienes no supieron enfrentar un dilema  
madres que como leonas a sus hijos defendieron  
o desesperadas de comer les dieron

El fondo del corazón  
solo Dios lo conoce  
solo Él sabe cuánta soledad  
culpa  
traición  
arrepentimiento y dolor  
tratan de ahogar

Abre el corazón y disfruta con amor  
de la alegría de quien recibirá un hermoso día  
esa ansiada oportunidad de retomar su vida.

**Yendry Campos Monge (Costa Rica, 1985)**

*Dos ángeles motivan el corazón de esta amazona, nacida en un atardecer resplandeciente cuando, como ella misma dice, Jehová creó su vida. Sujeta a los flechazos y consciente de que su vida es un teatro, sabe que el arte es su pasión. Admiradora de la belleza de su país, estudia Turismo en la UNED, baila folklore y escribe poesía.*

## **Ingeniera**

Construyo antologías al conocerte  
admiro las columnas fuertes  
de tu corazón  
Levanto edificios de pasión  
para recorrer todo el plano  
de tu cuerpo  
Dibujo zonas verdes  
donde sembrar amor eterno  
y plantar árboles  
de fidelidad  
Seré cuidadosa al aventurar  
cada laberinto perfecto  
que hice para llegar a tí.

## **Atrápame en tu piel**

Suavemente  
escuchando tu dulce y erótica voz  
háblame al oído  
lo maravilloso del sentir

Me deslizo en tu vientre  
y acurrucándome en tu pecho  
tu corazón palpitando está  
junto al mío  
atrapados en un mar clandestino

Saboreando tus labios  
extasiada en mi sed  
como arácnido en tu cuerpo  
atrapada en la tela cálida  
de tu sencillez

Atrápame en tus manos  
Sostenme  
Humedece de alegría mi ansiedad  
Conviértete en mi poeta loco  
recorre conmigo el hábitat de los polos  
transformándonos en pingüinos  
y amándonos  
hasta derretir los glaciales  
de nuestro interior.

## Desbeso

“En el ojo derecho desamparo  
una risa estridente  
bajo el párpado izquierdo  
un tic, la boca torcida  
pintada a veces, un poco  
rota, desbesada”  
Chely Lima

Arrancas los deseos de mis labios  
al robar mis besos  
produces apnea en mi ser  
evocas en mí caricias  
que arrebataste  
poco a poco.

Me hiciste sentir un encuentro  
con la traición y el dolor  
recuerdo la calidez cuando saboreaba  
las líneas infinitas de tus labios  
que me llevaron a un místico sentimiento

Ahora no me pertenecen  
fueron borrados  
y nunca más besados  
podrás extraerlos de mi boca  
pero no de mi memoria.



## **Amor de monstruos**

Monstruo eres en mi cama  
destruyes mi conciencia  
al verte huyen mis deseos e ilusiones  
tu rostro carcomido  
sangre brota de tus labios

Me sorprendes con tus pupilas deshidratadas  
y ojos desorbitados  
vacíos  
en busca de una salida

Tocas mi piel delicada  
con tus manos corronchosas  
cargadas de heridas dejadas  
por los amores pasados  
Monstruo, ingenuo, inocente  
Temible  
Te huyo con miedo a perder la vida

Impresionas de sólo imaginarte  
cansado  
arrastrando aquel pie  
que una vez fue perfecto e indomable  
Corres hacia mí, como loco depravado  
con puñales en mano  
Temible  
Desesperado  
con sed de amor y cariño  
¡Pobre monstruo!

Defiéndete de la maldad del mundo  
todo por el amor y el desbeso  
de aquella vez

Vives en mi mente  
hipnotizas mi corazón con tu maldad  
fealdad, deformidad y enfermedad  
contagioso  
como extraterrestre poseído  
nunca antes visto

Reposas en mi cama  
aquella donde comenzó nuestra historia  
que termina donde nunca jamás  
nadie te conoció  
Tumba, lápida, muerte  
¡Adiós monstruo indescriptible!

## **Payaso veneno**

Juegas con mis sonrisas  
cautivada en un lugar indescriptible  
Pido ayuda y no estás  
me revuelco en mi cama  
covacha llena de lágrimas al gemir como loca  
depravada

Me acompañan con el sufrimiento  
recuerdos de mis hijos  
vienen a mi mente  
¿Eres tú Payaso veneno?  
Tu nariz roja ahora es negra  
sin esperanza, con odio y crueldad  
¿Acaso no existe antídoto para tu mal?

Por favor contéstame  
te doy mi nariz escarlata  
pero déjame salir sin tu ponzoña  
del sueño profundo donde quedé  
por culpa de la maldad del mundo

Quédate aquí Payaso Veneno  
en mi soledad  
ya que me robaste la felicidad.

## **Azar**

Aprendí a vivir con la dulzura erótica  
de manifiesto  
despertando sin que estés  
fingiendo el dolor del profundo sueño  
de las células

Óvulos y espermatozoides  
jugando al azar  
y apostando con la vida  
sobre esta mesa  
llena de puñales

y escarabajos de la suerte.

### **Paula González Méndez (Costa Rica, 1967)**

*En un lugar con nombre de suerte, La Fortuna de Valle La Estrella, nació Paula a pocos días de la navidad. Aunque su infancia fue muy sufrida, al lado de sus 10 hermanos, ya desde pequeña cantaba y escribía soñando con lo que quería ser. Cuando llegó a la cárcel, desahogó sus penas creando nuevas realidades con música y palabras, buscando un poema eterno que abarque sus ganas de amar.*

## **Vacío**

Por un instante  
llenará el vacío  
esa forma de no sentir  
que soy  
algo degradante  
para la sociedad.

## **Tu premio**

Soy tu mujer delante de tus amigos,  
en la casa, tu criada,  
en la cama todas las noches  
prensas mis brazos,  
tiemblo,  
siento temor,  
sé que me vas a obligar de nuevo,  
otra vez, y le ruego a Dios  
que la noche pase pronto

Soy la madre de tus hijos,  
los únicos seres que tal vez tu amas  
Estas lágrimas que durante años he derramado  
y los golpes que recibí  
no fueron suficientes,  
terminaste premiándome  
enviándome a la cárcel.

## Espejismo

Me parece a mí  
que ella es como una ilusión,  
un espejismo...  
Es la joya más preciada que mis ojos han visto,  
Iluminan mis veredas,  
se cruzan nuestras miradas

Es un impacto de sensualidad y excitación.  
Comienza a temblar  
todo mi cuerpo

Sus mejillas se enrojecen  
y su bello corazón se contiene

Pero sus labios me besan  
y todo se detiene  
por un instante  
mientras nuestras miradas  
se cruzan otra vez.



### **Jill de Jesús González Zamora -Galaxia- (Costa Rica, 1984)**

Con el pseudónimo Galaxia, Jill de Jesús no es muy cuerda, lo cual le ha servido para surgir en lo académico. Licenciada en docencia, ha escrito varios libros aún sin publicar: “Ilusión”, “Sueño, amor y sentimiento”, “Precioso”, y dos más que están en proceso, entre ellos, una novela erótica. Ha tenido suerte para los amores que a ella no le interesan, ya que los suyos no son muy bien correspondidos.

## **Semilla de Luz**

Se albergó en mi vientre  
aquella felicidad anhela  
la razón de vivir por otra vida

En mi ser quedó el amor  
engendrado en mi ADN  
cada leucocito con sentimiento  
colapsados los dos en uno solo

Así el momento íntimo fue mágico  
y la semilla de luz  
iluminó mi existir.

## Exilio

Mis senos te miran  
y tu orgasmo me sonrío  
entre saltos, risas compañeras  
bailes y gritos  
te añoro  
Simbolizas mi fea nostalgia  
la melancolía que me persigue  
susurrando que me piensas  
-desde dónde sea  
    con quién estés  
        allá fuera  
            me piensas-

Esta demente enamorada  
exige tu clímax desbocado  
mi ombligo  
llama a tus poros  
exiliada de mi orgasmo  
y me quedo igual:  
Amándote.

## **Soy tu poetisa**

Soy tu poetisa  
-No tu esclava-  
Ni tu reina  
Ni tu todo

Te veo en mis piernas vacías  
Sin tu sexo  
Sin tu sudor  
Sin tu éxtasis

Soy de tí  
-pero no tu súbdita-  
Soy tu esperanza  
Y tu analogía lujuriosa.

## **Precioso LVIII**

Sumergida en tu espejismo  
soy maniquí en espera  
de tus dedos  
tu lengua  
tu órgano plateado  
en la tibieza de mis glúteos  
tu presencia se ancla en mí  
y pesa más  
que tu indiferencia.

## **Nosotros**

Entre tu historia y mi pecado  
nuestras miradas copulan  
tus tristezas y mi angustia  
permutan alegrías

Entre teléfono y cartas  
tus orgasmos y mis piernas  
se sonríen

Yo tu hembra  
traída de Neptuno  
vos, humano

Nosotros, vulnerables  
desvanecidos al respirar.

## **Jéssica Hernández Agüero (Costa Rica, 1975)**

*Como la pequeña Lulú de las caricaturas, Jéssica compartía su alegría y entusiasmo en las sesiones del Taller. Optimista y fuerte, como ella, su poesía es un escape a los espacios cerrados, una oportunidad para hablarle al amor y a sus dos adorados hijos; pero sobre todo, una oportunidad para seguir descubriendo su voz interior.*

## **Acércate a mí**

Acércate a mí, sin temor,  
sin reservas

Acércate, no quiero hacerte daño,  
solo quiero tomar tu mano  
y compartir contigo los colores del cielo,  
la belleza de los árboles,  
la vida linda de la ciudad  
y la ternura de los niños  
que juegan en el parque

Sé que el mundo no es fácil para tí  
y tal vez si estamos unidos  
podemos superar mejor las dificultades de todos los  
días

Quiero que sepas  
que si aún no sientes que puedes hacerlo,  
yo te estaré esperando,  
cuando quieras

Acércate a mí.



## **A pesar de todo**

El sol sigue brillando  
No importa el temporal que se avecina,  
el sol sigue brillando  
Cuántas veces dejamos de ver sus rayos  
pero el sol volverá a aparecer  
para brillar con más fulgor

Todos podemos superar las dificultades  
porque tú y el sol tienen algo en común,  
ambos siguen brillando a pesar de todo.

## Mujer

Mujer, símbolo de paciencia y fortaleza  
Mujer, símbolo de amor y esperanza  
Mujer, creación maravillosa  
que Dios mandó para llenar  
nuestras vidas de alegría y sabiduría

Mujer, objeto de burlas y humillaciones,  
de tanto dolor señalado por la sociedad  
por estereotipos que ellos mismos inventaron,  
sin saber que la mujer  
es la base de la sociedad  
con los mismos derechos y necesidades

Somos criaturas hechas por Dios  
pues nos dieron el don celestial más divino,  
dar vida a otro ser

Mujer eleva tu voz al mundo y  
dile con fuerza:

¡Soy mujer!  
Y también soy ser  
humano!

## **Jockseline Jiménez Contreras**

*Algo tímida y reservada, Jockseline llegó a Palabras Libres con mucha curiosidad y deseos de escuchar, pero poco a poco se fue soltando y hoy continúa trabajando en su voz de poeta. Disfruta mucho de los cuentos y ha escrito un par que sueña con contar a sus hijos y también... a la niña pequeña que en su corazón sigue viviendo.*

## Niña perdida

Una vez encontré a una niña perdida  
que lloraba  
Le dije: no llores, estoy aquí  
Tengo mucho amor que darte  
vamos a mi casa, duerme  
mañana buscamos  
tu familia  
tu casa

Al día siguiente  
en mi cama ella no estaba  
las cobijas  
la almohada...  
Intactas,  
la luz por la ventana  
¿Y la niña?  
¿Fue todo un sueño?  
No  
Era yo misma que lloraba  
recodando la duce carita  
de mi hija amada.

## **La soledad es fea**

Me siento sola y triste en este mundo loco  
mundo difícil de olvidar

A veces río  
pero poco  
y cuando lloro  
lloro y mucho

Mis problemas son grandes  
pero después de la tormenta  
las hadas cantan  
y miro al cielo y me pregunto  
¿Estar ahí, será lindo?

Uy

Si me dan miedo los truenos  
y los rayos...  
en todo caso me encanta el color azul  
y el saber que me estás viendo, desde arriba

Señor, dame calma  
que esta cosa fea que me molesta  
se transforme en manta  
en la cobija de un sueño  
del que pueda despertar.

## **Si el mañana nunca llega**

Si supiera que esta es la última vez que voy a dormir  
te abrazaría fuertemente  
y pediría al Señor  
ser guardiana de tu alma

Si supiera que esta es la última vez que te vea salir  
por esa puerta  
te besaría dos veces  
y te llamaría de nuevo  
para darte más de mí

Si supiera que esta es la última vez que voy a oír tu voz  
grabaría cada minuto con tus palabras  
para escucharte indefinidamente  
Y si supiera  
que estos son los últimos minutos contigo  
te diría que te quiero  
cuánto te quiero  
y te diría que nunca te olvidaré

El mañana no está asegurado para nadie  
hoy estamos  
hoy te besaré.

## Poemas para mi dulce amor

### I

Miro a las estrellas y pienso en tí  
en esa forma en que me miras  
en tu dulzura  
tu dulzura tierna  
que llena cada minuto de vida  
como el agua a una flor  
que no se marchita

### II

A veces me siento triste  
con el corazón vacío  
falta de que me digas que me quieres  
dulce amor  
amor sincero  
como hormiguita  
que me recorre de abrazos  
y me hace sonreír.

## **Mundo frío**

Mundo frío de tanta maldad  
vivo, vivimos, seguimos  
como flores que se marchitan  
apenas abren sus ojos.  
y sin embargo yo,  
doy a gracias a Dios  
por todo  
por amor, ternura, sabiduría

Miro una luz brillante  
entre la niebla fría  
eres tú diciéndome  
no estás sola  
te amo  
estoy a tu lado  
y tu nombre calienta mis labios:  
Jesús.



**Vanessa Jiménez Monge (Costa Rica, 1978)**

*Mientras desfilaban los faroles patrios en pleno, Ana Vanessa llegó a este mundo en el Barrio El Carmen, de San José. Al taller Palabras Libres llegó mucho tiempo después, cuando las vueltas del destino la llevaron a vivir una experiencia muy dura. En sus poemas, Vanessa nos habla de los dolores del encierro y deja volar sus palabras al encuentro de sus sueños y sus seres queridos.*

## **El día de mi captura**

Un día gris, oscuro, amargo,  
el dolor indescriptible,  
mis hijos lloran,  
sufren por mi partida, abrupta, fulminante,  
no quieren que me vaya,  
lo siento en mi corazón  
y se rompe a pedazos  
desesperación, angustia, desolación...

## **Visita íntima**

Veo tu cuerpo acercarse al mío  
mi piel se estremece al sentir tu aliento...  
tu olor penetra mis huesos  
¡qué suave y qué dulce tu beso!  
Quiero amarte, que me comas...  
llegamos al clímax,  
nuestras almas se entrelazan,  
tu cuerpo y el mío son uno  
exhaustos nos amamos tanto...

No queremos separarnos  
pero ya no hay tiempo,  
tenemos que esperar  
para que nuestras vidas  
se vuelvan a unir en alma y cuerpo.

## **Cuán diferente**

Cuán diferente es el olor de la mañana aquí  
donde todo es igual,  
donde el sol entre rejas no calienta,  
donde el cielo azul es de otro color,  
y ya no significan lo mismo

No despierto con sus risas,  
con sus llantos,  
sus besos y abrazos,  
sus Te amo

Extraño esas mañanas ajetreadas.  
Aquí todo es monotonía,  
sin placeres, en mi cama lánguida  
absorta en una luz que no llega...

### **Emily León Barrantes (Costa Rica, 1982)**

*Con toda la ilusión de que algún día estaría con sus seres queridos, Emily expresó con palabras lo que había en su corazón y en su alma, cansada de existir. Con la poesía, se sintió libre y feliz. Inspirada en lo que nadie quiere saber o nadie cree que exista, fue posible que escribiera, con la mano de sus amigos inseparables: Dios, su madre y sus hijos.*

## **Amor platónico**

Eres luz que me guía en las tinieblas de mi soledad,  
mi amor platónico, siempre estás ahí...  
tan largo o tan cerca de mí

Toco tu risa con mis ojos  
toco tu cuerpo con un suspiro

Mis ojos dicen te quiero  
pero simplemente eres mi amor platónico.

## Hijos

Hijos...son mi razón de existir,  
de vivir, de respirar...  
son mi corazón dividido en tres  
y unido en un mismo ser

Hijos mis hijos,  
son un suspiro de mi alma  
al saber que no los tengo ahora conmigo,  
es un abrazo que lleva el viento con amor,  
ternura, y cariño  
envuelto en un te quiero...

Hijos...una palabra tan pequeña  
pero tan grande en significado maternal.

## **Olvidada**

Un pétalo de rosa no volvió más a mí  
frialdad humana que carcome mi corazón,  
escucha mi clamor,  
siente mi llanto  
cansado de existir...

Mi alma clama exhausta de olvido,  
recuerdo que me mirabas,  
que me tocabas,  
que sonreíamos

No olvides lo maravilloso que fue estar juntos  
y que el tiempo no olvida.



**Angie Nataly Marin Usecht (Colombia, 1978)**

*Montañera de raíces y alma nació en una tierra que ella llama el jardín de su país. Extranjera de cuerpo pero nacionalizada por corazón, Angie Nataly escribe con un manojito de sentimientos que palpitan entre las manos. Enfermera por convicción y profesión vuelca su pasión en la poesía. Es una mariposa cautiva por ahora, no así sus letras y su sentir.*

## **Mi vuelo**

Hoy mi tristeza es mucho más grande  
hoy vuelven mis recuerdos más difíciles  
un pasado que ya no existía  
y era olvido

Mi corazón se ha quebrado en mil pedazos  
y mi alma  
no tiene lugar ni encuentra  
reposo ni descanso

Hoy veo hacia el cielo  
en esta soledad y encierro

Hoy no sueño con la libertad  
porque no hay como  
recuperar mi vuelo.

## **Sueño contigo**

*Para Danny y Giovanni*

Desperté con tu dulce risa en mi oído  
abrí los ojos y por un instante  
vi tu dulce rostro  
pero todo fue un sueño  
corto y bello sueño.

Te abracé con el alma  
te besé en el corazón  
sos carne de mi carne  
sangre de mi sangre  
vida de mi vida  
mi único amor

Hijo mío  
hoy vivo de recuerdos en mi memoria  
que está llena de ellos  
todos tuyos  
todos bellos  
Te amo, amado mío  
en la distancia, te extraño  
tu vida en la mía  
ahora que no tengo vida  
pues sin ti  
está triste y vacía.

## **Cloacas**

Fríos y duros corazones  
nos rodean en los días y en las noches  
piedras y rocas en el alma  
que rompen emociones  
cadenas que atan fantasmas  
y por el suelo  
los arrastran

Cuchillos y espadas  
productos constantes que de sus bocas emanan  
Ignorancia atrevida  
que incesante brota  
por sus cloacas

En este lugar donde toda palabra  
es amenaza  
no entienden ni entenderán  
que por su estupidez  
cada día en este hoyo  
más se atan.

## **Sin saber de tí**

La espera puede ser  
una eterna tortura  
El tiempo suele tornar  
días en décadas  
La ausencia puede llenar  
vacíos del alma  
La indiferencia es totalmente  
horrible agonía  
La distancia es una muerte lenta  
Y no saber  
nada de tí  
es tratar de asimilar  
que ya no te habito.

## ¿Pa' qué?

¿Pa' qué zapatos si no hay casa?

¿Pa' qué hogar si no hay familia?

¿Pa' qué besos si no hay dónde reposarlos?

¿Pa' que caricias si no hay piel?

¿Pa' que amores... si sólo traen dolores?

¿Pa' que vida y alegría si mis ángeles no están aquí?

## **Cairybie (Costa Rica, 1982)**

*Nació en tierra poeta en el año 1982. Ileana Matamoros Carranza se apropia del pseudónimo Cairybie después de enamorarse profundamente. Apasionada desde muy joven por el arte, a raíz de una calcomanía que su hermano le regaló, se inclinó hacia la poesía en la que encuentra un tibio refugio. Aunque por muchos años, la tormenta la mantuvo en el anonimato, hoy resurge como el fénix entre sus letras.*

## **Pintora de poesía**

Detrás de tus ojos  
abres como bisagras tus manos  
pintora de poesía...  
a través de tu ventana  
alcanzo a ver tus matices

Píntame de acuarelas  
matízame en profundidad  
enséñame que en mi alma  
también hay claridad.



## **Antes de diciembre**

Por favor no vuelvas  
aunque del camino te extrañe la hierba  
retorna a tu patria, a tu legado  
si te aprisionan, revienta las hebras

Vuelve a empezar, enfréntate  
toma el rumbo entre la gente  
toma tu familia, tus hijos, tu arado  
y procura que no regrese el pasado...

Ambiciono las tardes junto a mi madre  
estrechar con mi alma a mis hermanos  
abrirle el pecho a la vida  
jugar con las horas, tomarnos de las manos  
que se sienta orgulloso mi padre  
anclarme al futuro sin cuerda

Se acerca la hora de verte libre  
vuela mariposa, que tu vuelo no se quiebre

Abro mis ojos, debo ser fuerte  
deslumbran opacos barrotes de frente  
te dejo mi esperanza, me llevo tu alegría  
yo nunca voy a olvidarte amiga

Gota tras gota, pasan los días  
mientras espero el momento también  
no te digo cuando  
pero me verás salir.

## **Carmen**

Si pudiera darte los años que me quedan por vivir  
te los daría...

Mujeres como tú  
le hacen tanto bien a esta tierra  
Abuelas como tú  
rescatan de la calle a nuestros nietos.  
Madres como tú  
llenan de vigor nuestra vida  
Madre de cariño  
de consejo  
de paz  
y de café

Tu oído atento  
tu sabiduría  
ejemplo  
Carmen  
sensata y fuerte  
con tanta claridad como el alba  
y con palabras suaves  
como el pan.

## Otra vez la misma historia

El veneno de tu ausencia  
recorre detenidamente mis sentidos  
amargando lo profundo de mi vientre  
tormento de esta injusta villanía  
Soy por tu existencia  
respiro hasta el alma tus latidos

No descansaré hasta que te encuentre  
y nos reiremos de esta agonía  
aunque el dolor sea fuerte  
la bruma me nuble  
y me atormente el que me prohíban verte

Aunque el hervor entre paredes me consuma  
me asfixie el ruido de tu ausencia  
aunque los borbotones quemén mi impotencia  
quiero que entiendas

Con mis párpados recogeré cada una de tus lágrimas  
pues sin duda alguna  
mi amor por ti es más fuerte que mi corazón  
y aunque sea un sinsentido  
me aferro al lapso que albergó tu recuerdo  
desde el mismo momento  
en que te formaste en mi seno.



## **Berena Morales Ríos (Nicaragua, 1965)**

*Nació en Chontales Nicaragua, pero desde hace mucho el viento de la vida la fue llevando al sur y hoy se reconoce orgullosa costarricense. De naturaleza poeta, herencia de su Rubén Darío, Berena escribe desde muy joven, aunque es recientemente que se lo toma en serio y hace sus poemas realidad. Madre de cinco hijos a los que adora, espera disfrutan con ellos sus libros, cuando publique.*

## **Camino diario**

Camino lentamente  
por las sendas de la mañana  
un suspiro me torna eterna  
una hora caminando  
para cubrir el espacio el día  
que apenas comienza  
Oigo soplar el viento  
es la brisa que me da la bienvenida  
la invitación sincera y noble  
que escucha solo ella

La brisa mañanera quiere compartir mi dolor.  
Yo me muestro sobria y no quiero  
contarle a ella mis historias  
No, no diré nada de mi misma  
solo tengo dolor para conmigo  
Y tú buscándome para darme alegría  
¿Mas yo qué tengo para mostrarte?  
sólo que el contenido amargo  
de mi pasado.

## **Estar aquí**

Dame tus brazos amor mío  
pon tus manos entre las mías  
y cree en mis ideas  
que son leales  
que el volver a la cárcel no es crueldad  
sino castigo

Ahora eres tu  
y mis hijos  
que juntos en uno  
han convenido  
de cuidar de ustedes  
de los quehaceres

Así les ruego  
así les pido  
siendo yo  
la más interesada  
Te pido, esposo mío  
cuida prudente  
mientras mi regreso llega

No se aflijan por mí  
por la desdicha que ha sucedido  
confieso que también lo siento  
por una letra más o menos  
¿qué saben ellos?  
Pasaron las flechas sobre mis cabellos

y me hicieron prisionera  
por mucho que hagas, esposo por mí  
ya nada puedes hacer  
mis ojos lloran a más no poder.



## Lágrimas de mujer

Son grandes las ansias que tengo de hablarte  
de decirte lo mucho que brinca  
este corazón envejecido  
por tu ausencia  
por el recuerdo de haberte tenido  
por el dolor de haberte perdido

Aprendí a vivir con tu dulzura  
¿Pero qué pasa ahora  
con el acre sabor que me embarga?

Perdóname por este suspiro profundo  
viene del rastro bello  
de tu recuerdo  
de tu ausencia  
qué distintas eran las cosas cuando estabas conmigo

Tranquilo, no pasa nada  
sólo una lágrima se escapa  
Todo está superado  
pero te sigo recordando  
con ternura.

## ¿Cuál seré yo?

Soy como el viento  
que ruge y vaga sobre los mares  
al que no es fácil dominar  
con un solo corazón  
sin sentimiento  
ni razón  
a veces mariposa  
y en ocasiones, dragón  
sin perder la elegancia  
ni despreciar el sentir  
las manos de una caricia  
que no deje huella, como el viento  
que corre  
vaga  
gira  
mariposa triste  
o leona cruel  
Cuando fui leona, nunca recordé  
como mariposa, dejé de ser  
Es como dos cosas  
ser rosa o espina a la vez  
ser tronco  
y rama también.

## Mujeres

Mujeres grandes donde reposa el universo  
consumidas en amor como la leña  
Rastreando las envidio  
y son carne perfecta  
Son tratadas como reinas  
gloriosas  
exaltadas  
y a veces, su dolor parte con ellas  
Aunque el agua les corra al cuello,  
rugen como viento al alma  
sin ser dóciles  
ni dominadas  
son a veces escogidas  
y otras veces,  
olvidadas.



**Keithy O. R (Guatemala, 1991)**

*Guatemalteca de 24 años, dice que su nombre es Keithy como el de las muñecas pocket. Amante de la fotografía y la buena vida, su poesía se parece a ella y también a una gaviota. Su pasión es viajar a donde el tiempo no exista, a donde pueda ver un amanecer, como aquel que recuerda de muchos colores, y a donde hayan chocolates y cervezas.*

## **Lista de deseos**

Quiero una mirada llena de ternura  
no de cautiverio  
ni oscuridad  
una mirada  
que no me opaque la retina  
que no me lastime

Quiero un cuerpo  
no un cadáver para abrazar

Quiero una cuenta de restos  
que ilumine nuestras vidas  
y que nunca se alejen  
con tu huida

Quiero un corazón  
que me levante

Quiero que me digas  
que estaremos justos  
“hasta en la muerte  
amada mía”.

## **Tu recuerdo**

El cielo está gris  
la tarde lluviosa  
camino por esta calle triste, desolada  
solo me acompaña tu recuerdo

Las hojas caen, las flores se marchitan  
vuelve la nieve  
se congela mi cuerpo frío  
triste  
al no sentir tu calor

Guardo recuerdos vagos de nuestros días felices  
los pájaros migran, así como migró el amor  
la casa está fría, sola, esperando tu llegada  
mientras los paisajes comienzan  
a desaparecer

Mi corazón va muriendo  
mis sueños también desaparecen  
el insomnio llega, de repente  
y cada día aleja  
tu llegada

¿Dónde estarás? ¿Con quién estarás?  
¿Me recordarás?  
¿Olvidarás nuestros recuerdos?  
No lo sé

Tengo a mi lado la cajita de música  
tus peces  
el reflejo de tu amor

Quisiera entrar en tus sueños  
decirte te extraño  
afuera nieva la realidad  
sé que jamás volverás.



## **La Montaña (Luis)**

En mi ventana veo el amanecer  
ese amanecer que tanto amo  
que tanto añoro  
que tanto extraño  
veo caer cada mañana la neblina  
tan gris y fría  
que me recuerda a tí

¿Dónde estarás ahora vida mía? ¿Dónde?

Sólo imagino de tu cuerpo  
un gesto que me diga que estarás conmigo  
sólo pido un espacio  
una galaxia  
un mundo  
en el que pueda cambiar la historia  
de nuestras vidas

Sólo quiero una mirada  
que esté llena de ternura.

## **Recuerdos**

La tristeza llega a mi corazón  
como ráfagas de fuego  
como espinas de limón  
como gotas de almidón congelado

Así es mi tristeza hoy  
tu recuerdo se refleja en mi mente  
y en mi corazón  
así te extraño  
hoy.

## **El rey de la selva**

Hoy al despertar lo único que pido es paz  
esa paz que no logro encontrar en este infierno  
Infierno sin llamas  
lo peor que hay

Aquí las personas se dejan apoderar del mal  
utilizables como títeres  
que no saben domar

Quieren ser el rey león de la selva  
sin saber que son hienas  
Sólo se sienten seguras  
con una navajilla  
humillando a las demás

¿De qué sirve sentirse el rey de este lugar?  
¿No ves que con esos actos impostores  
aquí te vas a quedar?

Seguirás siendo y sintiéndote  
mejor que los demás  
pero tus días seguirán siendo grises  
como han sido los demás.



## **Gabriela Valverde Abrego (Costa Rica, 1982)**

*En el lienzo de su cuerpo se cuentan muchas historias enmascaradas de flores, estrellas, cruces, dolores, sobrevivencias... y en un lugar destacado, su otro nombre, Mía, el nombre de su hija. Como ella misma cuenta, nació en una cuna de oro, y desde entonces la vida le promete y le arrebató sueños. Gabriela escribe poemas sobre sus luces y sus demonios, tiene mucho que contar.*

## **Encierro**

Como una gota de rocío que cae  
y se esparce  
se esparce  
de tal manera que ya no puedo encontrarla

Vivo donde nada es verdad  
y la mentira es la reina  
y la hipocresía  
todos sus monaguillos

Otra vez estoy encerrada  
no sólo físicamente  
también en mi mente  
totalmente  
bloqueada

Porque mi ojo derecho no ve  
y el izquierdo, me mata.

## **Gitana**

Mis pensamientos vuelan  
en un castillo de murallas de metal  
mi cuerpo se encuentra inmóvil  
en esta pequeña vereda  
siento que hay veces  
que ni Dios me puede sacar

No son gratos los delirios que tengo por mi fortuna  
es horrible la tendencia que saboreo en mis genes  
preferirían que chuparan toda mi sangre  
no tener conocimiento  
de todo aquello que hace  
de mí  
gitana andante.

## **Nave espacial**

Vivo  
Vivo en una nave espacial  
donde somos robots  
donde nada es natural

Pertenezco  
Pertenezco a un grupo seleccionado  
a un grupo que ha sido rechazado  
por un mal acto cometido

Soy  
Sí, soy un ser humano  
nada más que robotizado  
donde en cuatro espacios todo es materializado  
por esa decisión, que nos encerró

Y fe  
Fe es algo que me cuesta tener ahora  
por más necesaria para salir a alguna hora  
a otro mundo  
un mundo donde no me encuentre dirigida

Por este submundo  
en esta nave espacial.



## **Mira mi niño**

Mira  
¿Sabés?  
aquellas caricias que un día desprecié  
hoy las imploro

En esa burbuja que fuimos a veces  
donde había mentiras  
sexo, hipocresía  
odio...  
Hoy te puedo decir  
mira mi niño que las imploro

La lluvia cae fuertemente  
mis sábanas no calientan ni siquiera  
un pedazo de mi mente

Y aunque no niego  
que aborrecí tus actitudes  
hoy quiero ese abrazo que tanto te negaba  
hoy quiero ese beso que liberé

Necesito dormir en paz  
necesito tu semen en mis condones.

## **Ella (la maldita droga)**

No puedo estar conmigo misma  
no puedo estar sola  
al final siempre termina conmigo:  
La maldita droga

Esto ya lo he superado  
esto ya quedó atrás  
me levanto de mi celda  
no busques más maldad

Ella regresará.

### **Rosey Vargas (Costa Rica, 1961)**

*Su mamá la parió en playa Manuel Antonio y amó ese lugar cuando era niña, con sus caminos polvorientos y colorados. La abuela se quejaba de esa tierra mala, que no valía nada... Rosey sabe que hoy, con hoteles y mansiones, es demasiado cara. Vivió por muchos lugares y se volvió una mujer polifacética, policultural. Descubrió en la cárcel su talento para la poesía y los cuentos de suspenso.*

## Cucharadas

Cucharadas de viento  
que llevaré en la espalda  
cucharadas de todos los mares  
para saborear

Cucharadas de cielo  
azul de verano  
cucharadas de nubes  
negras de oscuridad  
cucharadas de tarde  
lluviosa

Las juntaré en mis manos  
y llenaré una bolsa  
con un lazo de regalo  
te lo daré a sorbitos  
pequeños  
con cucharadas grandes de besos  
por tu cumpleaños.

## Rosa

Mi nombre se escucha  
en el torreón de los tiempos  
enamorada  
como regalo para un hombre  
o una mujer

Mi nombre no tiene sexo  
no tiene edad  
nunca fue niña  
nunca fue joven  
nunca anciana

En los milenios de la tierra  
cruzaba los mares para dejar su perfume  
sus delicados pétalos

Mi nombre dio amor  
lloró con el que murió  
dio luz al que nació  
dio lágrimas, sonrisas  
pensamientos lujuriosos  
bondad  
locura

-Y falsedad-

Efímera duración de su vida  
lleno plenamente de belleza  
Rosa  
perfecta forma hecha por el creador.

## **Deseos**

Quiero sumir en el todo  
el cuerpo ardiente de tus caricias  
El amante amigo  
que vivió en mí

En la cama encuentro  
las cobijas vacías  
el frío que me acompaña  
sin robar a la muerte  
el beso de la mañana  
el último coito escondido  
entre las sábanas  
Sin poder hallar en mis entrañas  
el olvido  
el adiós

La luz emerge débil y oscura  
dando tonos raros a las sombras

Camino despacio  
no aguanto mi cuerpo  
el peso que llevo son todos “tus”:  
Tus besos  
Tus caricias  
Tus sueños  
el todo de todo  
que me dejaste

Recuerdo el recuerdo  
como la vida de mi amado,  
tan efímera  
que no dio tiempo siquiera a la semilla

Sonámbula despierto  
camino esperando la aurora  
para que bese mi piel.  
Solo la incandescencia de tus brazos  
tiene el poder de calentarme  
del frío que me arrasa

Me hiela la sangre por dentro  
tu rostro mustio  
rodeado de cirios  
que dice a mi yo  
“yo ya no estoy contigo”

Pido al tiempo inmarcesible  
que me permita caminar a tu lado,  
hacer el amor al amor  
escuchar lo melífluo de tus palabras  
y ser efervescente en tu saliva  
hasta caer en el sueño profundo  
de la efímera vida

Y yacer juntos  
en el mármol frío  
de tu guarida.

## **Emociones**

Gritos desde dentro:  
cruen las tapias  
oigan los sollozos de las mujeres andantes  
Tatuajes en la piel  
nombres de esposos, amantes, de hijos  
dibujos fantásticos  
cruzando el cuerpo  
cicatrices de balas  
de puñales  
de cortadas  
en el alma  
el corazón abierto, aún

Callen bocas, callen críticas  
que el cielo abrace sus almas desnudas  
y vean en ellas sus ojos de niñas

No rejas  
No marcas  
No miedos  
Ni pecados

Gritos desde dentro:  
cruen ya  
que llega la libertad  
un sueño al unísono  
de un solo cantar.



## **Rebeca Zúñiga Mena (Costa Rica, 1981)**

*Maestra de niños por profesión y amante de cosas muy diversas por vocación, Rebeca matiza su figura delicada, con la intensidad de sus ojos y el rojo de su labial. Apasionada por este color, por las palabras y los girasoles, se confiesa escritora desde que era pequeña, aunque no fue hasta que llegó a Palabras Libres, que empezó a plasmar sus versos en papel.*

## **Cuándo**

¿Cuándo será el día en que estemos en la misma frecuencia

sin miedo a cantar la misma canción?

¿Cuándo será el día en que tus celos enfermizos no estorben?

¿Cuándo será que te canses de esta situación?

¿Cuándo será que por fin te entregues sin temor a ser traicionada?

¿Cuándo será el día en que tus labios de dulce, sólo toquen los míos?

¿Cuándo?

El día en que tus caricias, esas que me erizan, no sean compartidas...

El día en que tus palabras sean sólo para mí...

El día en que cumplas todas tus promesas...

¿Cuándo?

No lo sé

pero decídete pronto

porque cuando llegues

talvez ya no esté.

## **Extraño**

Extraño estar a solas contigo  
sentir tu piel contra la mía  
iniciar el juego tímido  
que termina en algo atrevido

Extraño que tus manos jueguen con mi cabello  
sentir el calor de tu aliento  
agitado  
ver como se eriza tu piel al sentir mis uñas  
en tu espalda

Extraño el éxtasis de ser  
una sola contigo  
y saber que no importa dónde  
sólo tú y yo existimos.

## **Inmarcesible**

Llegaste a mí en la época más dura de mi vida  
con sólo escuchar el meliflúo de tu voz me conquistaste  
Mujer etérea, maravillosa  
que con elocuencia  
me hizo sentir cosas... inefables

Por eso estaba segura que nuestro amor era  
inmarcesible  
pero no fue así  
Tan sólo me dijiste que ya no me amabas  
y eso fue una gran epifanía para mí

Me di cuenta de lo equivocada que estaba  
de lo efímero de nuestro amor

Todavía en las noches  
sueño con ella  
Y deseo andar siempre sonámbula  
para no separarme de su voz.

## Preguntas a la luna

¿Cuál es tu secreto?  
a veces clara, a veces oscura  
a veces bien grande, a veces bien pequeña

¿Por qué hay en tí tanto misterio?  
sola en ocasiones  
en otras acompañada

¿Qué ocultas?  
algunos te cantan  
otros te susurran  
unos cuantos te acarician  
y muy pocos te olvidan

¿Por qué inspiras el amor, despiertas el romance, la  
lujuria, la pasión?  
surgen amores sinceros  
y amantes furtivos que se quieren aprovechar

¿Qué hay en tí que también provocas maldad?  
los malos pensamientos a tu luz  
se hacen realidad  
hay venganzas que se cumplen a cabalidad  
y en las noches de luna  
hay lágrimas que corren sin cesar.





## Índice

Presentación de la Ministra de Justicia y Paz .....	7
Presentación de la Ministra de la Condición de la Mujer .....	9
Prólogo .....	II
De las editoras .....	15
Adriana R. Altamirano .....	20
Shirley Magaly Araya Jiménez .....	28
Lorlly Barrantes .....	36
Yendry Campos Monge .....	44
Paula González Méndez .....	52
Jill de Jesús González Zamora .....	56
Jéssica Hernández Agüero .....	62
Jockseline Jiménez Contreras .....	66
Vanessa Jiménez Monge .....	72
Emily María León Barrantes .....	76
Angie Nataly Marín Usecht .....	80



Cairybie .....	86
Berena Morales Ríos .....	92
Keithy O. R .....	100
Gabriela Valverde Abrego .....	108
Rosey Vargas .....	114
Rebecca Zúñiga Mena .....	120