



Nací en Bogotá, el 4 de octubre de 1957. Soy enfermera y escritora. Estoy casada y tengo tres hijos. Vivo en Málaga, España y hago parte del Circuito Infantil y Juvenil del Centro Andaluz de las Letras.

Página web: [www.zandramc.com](http://www.zandramc.com)

## ESTUDIOS

- Licenciada en Enfermería, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, 1982  
Homologación al título español Diplomada Universitaria en Enfermería, Madrid 1988
- Especialización en Puericultura y Educación preescolar, Madrid 1989-1990
- Diseño Gráfico por ordenador, Bogotá, 1993
- Universidad Internacional de Andalucía, Baeza, Septiembre de 2003, **Situación actual de la Literatura infantil**

## PUBLICACIONES - Libros:

**Y entre líneas...un pirata** ISBN: 978-84-937104-8-4  
Editorial Mil y un cuentos, Alcalá la Real – España, Colección caracoles en su tinta, 2009

**La puerta hechizada** ISBN: 978-958-30-3124-3  
Panamericana Editorial, Bogotá – Colombia, en la colección: Que pase el tren, 2009

**Arroró de la abuelita** ISMN: 979-0-69203-294-6  
CM Ediciones musicales, Bilbao, España 2010 Sobre uno de mis textos, Manuel Soler Tenorio compuso la música para coral.

**Editorial Infantil .com**, Buenos Aires – Argentina, Feria del Libro, Abril de 2008

Colección: **PIRATAS A LA VISTA (Libros Pop-Up)**

**Valentín el pirata sin botín**, ISBN: 987-598-083-8

**Piratas jubilados**, ISBN: 987-598-085-4

**El pirata Jacinto**, ISBN: 987-598-086-2

**Piratas en mi cocina**, ISBN: 987-598-084-6

Colección: **RONDA DE BRUJOS**

**El baúl de la bruja Cipriana**, ISBN: 987-598-110-9

**Esta de cumpleaños el brujo Michín**, ISBN: 987-598-109-5

**Huelga de brujos**, ISBN: 987-598-108-7

**Risolina Risueña**, ISBN: 987-598-107-9

**Dos cuentos para los dulces sueños** ISBN.:978-958-44-0616-3  
Monteclaro Editores, Bogotá – Colombia, Colección Arco Iris, Septiembre 2007

**Los globos que escapan se vuelven estrellas** ISBN: 958- 33-9419-X

Monteclaro Editores, Bogotá – Colombia, Colección Ardilla verde de Antologías poéticas infantiles, junto a dos autoras argentinas: Edith Mabel Russo y Vilma Novick Freyre, Junio de 2006

**Un duende, ocho brujas y un brujo para cantar** ISBN: 968-6295-71-2

Editorial Conexión Gráfica, Guadalajara – México, Colección Infantil, Diciembre de 2004

**Prohibido para mayores.** ISBN: 958-33-6008-2

Monteclaro Editores, Bogotá – Colombia. Colección Arco Iris, Marzo 2004

**Baúl de sueños.** ISBN: 958-30-1174-6

Editorial Panamericana, Bogotá – Colombia, Colección OA, Octubre 2003

**Brujería.** ISBN: 968-6295-60-7

Editorial Conexión Gráfica, Guadalajara, México, Colección Infantil, Septiembre 2002.

**Horas chicas.** ISBN: 968-6295-61-5

Editorial Conexión Gráfica, Guadalajara, México, Colección Infantil, Septiembre 2002

**Poemas embrujados.** ISBN: 84-7785-491-2

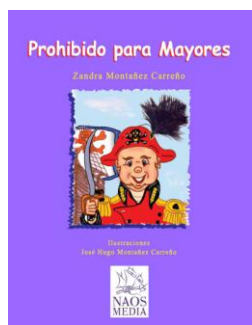
Colección Caracol del CEDMA, Málaga, Junio de 2002

## LIBROS ELECTRÓNICOS



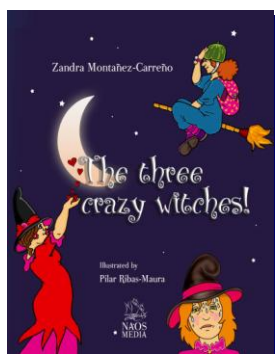
**¡¡Vaya trío de brujas!!** A.S.I.N.: B005T6DLV0

Naos Media Editores, Málaga – España 2011, Colección Ronda mágica. Amazon.com



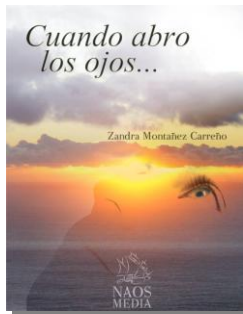
**Prohibido para Mayores** A.S.I.N.: B00642GOI0

Naos Media Editores, Málaga – España 2011, Colección Arco Iris. Amazon.com



**The three crazy witches!!** A.S.I.N.: B007CJLIRG

Naos Media Editores, Málaga – España 2012, Amazon.com



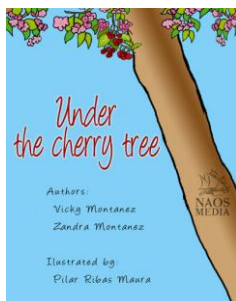
[Quando abro los ojos...](#) A.S.I.: A.S.I.N.: B006ZPN0YM  
Naos Media Editores, Málaga – España 2012, Amazon.com



[La mesa nuestra de cada día. recetario poético colombiano](#)  
ASIN: B007UIA62C Naos Media Editores, Málaga – España, Abril 2012, Amazon.com



[Bajo el árbol de cerezas](#)  
ASIN: B009N3YPHE Naos Media Editores, Málaga – España, Octubre 2012,  
Amazon.com, en coautoría con Vicky Montañez



[Under the cherry tree](#)  
ASIN: B009N3YNEE Naos Media Editores, Málaga – España, Octubre 2012,  
Amazon.com, en coautoría con Vicky Montañez

## LOGROS Y ACTIVIDADES

- Autora en el Circuito Infantil y Juvenil del Centro Andaluz de Las Letras
- Conferencista de las jornadas "**Leer en casa**" del Centro Andaluz de Las Letras 2008, 2009, 2010
- **Jarabe de alegría y Canción para una perla** poemas para libro de texto, Editorial Norma, Puerto Rico, 2012
- **Arrorró de la abuelita**, I.S.M.N.: 979-0-69203-294-6 Texto editado para partitura coral por CM ediciones Musicales. Bilbao, Octubre de 2010. Musicalizado por el compositor español, **Manuel Soler Tenorio**. Interpretada por Vocal Cluster. La presentación puede verse en Youtube.
- **Pasan los loros** poema incluido en libro de texto para 4º grado Edelvives – Argentina, 2010
- **La vaca Juana** poema incluido en libro de texto, EDB – Argentina, 2010
- **Me encanta la media luna, Un astronauta en pañales y Viajera incansable**, poemas incluidos en los libros de texto para 1º y 3º grado de educación primaria Editorial Kapelusz de Argentina 2008 – 2009
- **Un astronauta en pañales** poema incluido en el libro de texto para nivel Preescolar "Caritas" en Puerto Rico por Editorial Norma, 2008
- Adaptación al español, junto al equipo editorial, el libro **Pequeño salvaje de mamá y pequeña salvaje de Papá** de Dianna Hutts Aston ISBN.:978-987-1239-34-4, Editorial Grito Sagrado, Buenos Aires – Argentina, 2008
- Ponente en las Jornadas de LIJ de la Universidad de Málaga. 2000, 2003, 2006 y el 28 de Marzo de 2007 con "**Buenos y malos en poesía infantil**"
- Poemas editados en el libro del 37º Congreso Anual de Institutos de Cultura Hispánica en Argentina y Países vecinos. Santa Fe, Argentina, Octubre de 2007  
**Ajiaco...sopita de antaño, de siempre,  
Pueblo cocinero,  
Ariquepe con guayaba**
- **Abracitos de trapo**, poema elegido para representar a Colombia en la exposición anual "Cuna de Arte" bajo el lema: El arte de acoger al otro. Palma de Mallorca, Diciembre 2007 – Enero 2008.
- Fragmento del poema **Flor de mi tierra** a la flor Nacional de Colombia, La orquídea *Catleya Trianae*, en la Antología Homenaje al X Aniversario del Concurso internacional de Cuentos Manuel Llanos, Gobierno de Cantabria – España, Mayo de 2007
- **Tallerista en el XIX salón del Libro Infantil**, Almería 2006 con la antología poética para niños: Los globos que escapan se vuelven estrellas.
- Finalista en el concurso del Centro de Estudios Poéticos de Madrid 2001 con el poema **Verde**.
- Escritora (Writer) de pasajes de lectura para **Harcourt Educational Measurement**, Estados Unidos 2002, 2001
- Finalista Certamen de poesía María Giralt – Valdemorillo- Madrid, Marzo de 2000 con el Poema **Niña del altiplano andino**

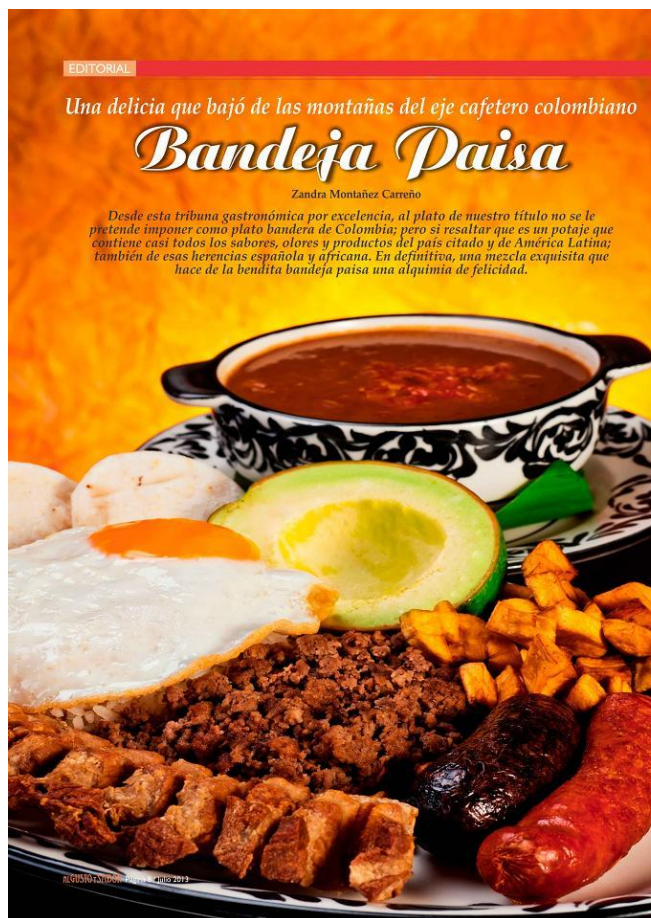


## PUBLICACIONES EN YOUTUBE

- [Duende del sueño](#)
- [Un día de estos](#)
- [Hablemos...](#)
- [El gallo Nerón](#)
- [Abuelita](#)

## PUBLICACIONES EN PRENSA Y REVISTAS:

- **Revista al gusto y sabor**, artículo gastronómico sobre un plato típico de Colombia, la Bandeja Paísa. Julio de 2013, Miami.



EDITORIAL

Una delicia que bajó de las montañas del eje cafetero colombiano

# Bandeja Paísa

Zaida Montañez Carreño

Desde esta tribuna gastronómica por excelencia, al plato de nuestro título no se le pretende imponer como plato bandera de Colombia; pero sí resaltar que es un potaje que contiene casi todos los sabores, olores y productos del país citado y de América Latina; también de esas herencias española y africana. En definitiva, una mezcla exquisita que hace de la bendita bandeja paísa una alquimia de felicidad.

La bandeja paísa, como la tierra, es la "Pachamama eterna" que entrega al mundo lo mejor de la granja y de la huerta en sus dulces productos, elaborados según la región y el gusto cocinero del momento. Es un plato arriero por excelencia, forjado en las altas cumbres andinas de Colombia, en particular, de los departamentos que conforman el eje cafetero.

Como buen arriero, estirado y curioso, este plato ha bajado a valles, sabanas y llanuras; se ha dorado en las playas, ha curioseado en las selvas y hasta, asumiendo un reto marítimo con paciente cuerpo, ha cruzado los mares a lomo de sus delfines.

Su nombre "paísa" deriva de la voz popular con que en Colombia se les llama a los nacidos en los departamentos de Antioquia, Caldas, Risaralda y Quindío, la zona cafetera. Además porque el plato en mención proviene básicamente de esta zona, aunque sus productos no faltan en la cotidianidad de los hogares colombianos.

Y así, están las arepas para desayunar o los frijoles con pozón y arroz a la hora del almuerzo; los paltaones se comen de diversas maneras en todo el país, los embudidos, como el chorizo o la morcilla, siempre son bienvenidos; el huevo frito, en muchas casas es la bendición sobre el arroz blanco de cada día; la carne molida o mechada suele ser un plato traído en todos los regiones colombianas; y el aguacate, verdor en las mesas, un acompañante que asegura el esplendor del plato más sencillo y el regocijo de antipáticos y cocineros.

¿Y por qué bandeja? La respuesta, es sencilla. Es la cantidad de productos que ofrece que no hay elemento mejor de una vajilla que las bandejas, para servirlos y que hacen a plenitud. Contiene arroz blanco cocido, frijoles guisados al gusto del cocinero, amorfino, anpa criolla, carne molida o mechada, huevo frito, chorizo, morcilla, chicharros, patrones o, en su defecto, tajadas dulces y aguacate.

Todos estos productos se dan en suelos colombianos y se guisan en versiones propias según sus paisajes geográficos. Colombia es un país tropical con diversidad de climas, de orografía, con dos costas diferentes, con una mezcla cultural infinita que patentan a los productos de la bandeja paísa con esa fragancia singular de la tierra, de tal forma que cuando se sirve, aún en legañas, es como ofrecer nociones de cielo, de mar, de montaña o de valle colombiano.

En algunas ediciones pasadas este medio gráfico ha ilustrado artículos con poemas de Zaida Montañez, como lo fueron *La botita de Café con leche*, *El café de mi tierra* y *El ajijato*. En esta oportunidad, de su obra *Recuerdos por fin* nos sentimos poseer.



La bandeja paísa se acompaña con el famoso hogao, un sofrito de tomate, cebolla, ajo, pimienta y sal al gusto, que se cocen hasta el punto de salar y se pone finalmente sobre la carne o se deja en un pequeño cuerno para disfrutar del comensal aderezado.

La mesa en que se sirve una bandeja paísa siempre dispone para todos, los invitados, del ají, otro aderezo que no puede faltar. Sorrijelo indolente.

Muchos dirán que no pueden más; pero para esos golosos que se arrancan desde el comienzo hasta el final está la famosa mazorra dulce o mazamorra chilipa, hecha en maíz blanco o de pinto, en una base de leche y endulzada con las mieles que deja el trapiche en míticas panelas, moventas de sol. Todo en un tazón, opaja de barro, pues conserva a mejor la dulce identidad.

La bebida acompañante ha de ser siempre refrescante, tal vez, para muchos, los jugos ácidos de lulo o manacajá son los ideales. Sin embargo, habrá quienes, prefieren la cerveza y, por qué no, los amantes de lo autóctono querrán acompañarla de refajo bien frío, una bebida muy nacional resultante de combinar la gasosa colombiana con cerveza y malta; su sabor no tiene igual.

Un plato y global testimonio de la fama gastronómica de la bandeja paísa está dado por The History Channel que, tras culminar una larga serie de investigaciones, vistas a restaurantes, conversaciones con antropólogos, críticos, empresarios, campesinos, cocineros y comensales, ha dedicado un capítulo entero para revelar hasta el último rincón del planeta el secreto de una incomparable mezcla de sabores.

En síntesis, el plato arriero de Colombia va bien servido, muy variado y nunca mejor dicho. Su entera es una fuente de sabores y mezclas, donde se han fundido las culturas, donde los aromas destilan fragancias del mundo donde los ojes se desbañan en apuros por comenjar a degustarla y, ya en la boca se sienten vivos y repletos los milagros cotidianos que marcan el ritmo del corazón.

Adelante, por favor, querido lector, siéntese a la mesa arriera y no desaproveche ni un solo bocado de los toda saya la bandeja paísa, un trozo de Colombia en su paídar.

Entre datos de su perfil, Zaida se considera: "La mamá de brujitas, duendes, hadas, animales y hasta comidas traviesas y entrañables. Sostiene que vive entre los lirios... al borde de una rima y en el reverdecir de la esperanza". Y confiesa: "Mi papá y mi mamá me bordaron la vida de cuento al calor de la cocina, y me dieron tres hermanos duendes para jugar".

El arroz blanco cocido se presenta amorfino y prepara una sorpresa reluciente y distinguida al huevo frito espejado, que se acompaña del ajón.

Los frijoles colombianos, trajidos de montañeros, con la arpa compuesta pira, blanco y presuntivo, debutan haciendo gala de amistosos compañeros.

Llegado el punto final, conclusión de la faena: gran tajada de aguacate, la esperanza está servida! Basado en esta comedia que se remata la escena.

Bandeja paísa y arriera que, a través de altivos peñas, nos bajó de la montaña la pura costa antioqueña.

EDITORIAL

### Agradecimiento

**A**l *Gusto y Sabor* expresa su gratitud a Zaida Montañez Carreño, poeta y escritora, además de licenciada en enseñanza, puercultura, educación preescolar y diseño gráfico, quien ha tenido la amabilidad de colaborar con la presente nota.

De racionalidad colombiana, y radicada en España, Zaida Montañez es autora de una serie de libros de hermosos cuentos infantiles, entre los que se encuentran *Peceras empujadas*, *Brujitas Hornocrietas*, *Bata de sueños* y *Prohibido para mayores*. Actualmente ha publicado el libro *Cuando alro los ojos*, en el que describe con sencillez y maestría la belleza hallada en la cotidianidad.

Una gran alegría de cocineros chicharros, castañuelas que en su plato están servidas al pie de la simplicidad de sus grandes patrones.

Amorrican la comida, el chorizo y la morcilla y hasta un suave barbacoco porción de carne molida, humildemente vestida, pues se le antoja sencilla.

El arroz blanco cocido se presenta amorfino y prepara una sorpresa reluciente y distinguida al huevo frito espejado, que se acompaña del ajón.

Los frijoles colombianos, trajidos de montañeros, con la arpa compuesta pira, blanco y presuntivo, debutan haciendo gala de amistosos compañeros.

Llegado el punto final, conclusión de la faena: gran tajada de aguacate, la esperanza está servida! Basado en esta comedia que se remata la escena.

- **Revista Al gusto y sabor**, Salón de la poesía gastronómica, poeta invitada, Miami, Abril y Mayo de 2011 con los poemas, Ajiaco, Café y La boda de Café con leche.

EDITORIAL
EDITORIAL

## Salón de la Poesía Gastronómica

Alentados por los versos de Antonio Machado: *Caminante, son tus huellas/ el camino y nada más/ Caminante, no hay camino/ se hace camino al andar*, los integrantes del plantel de *Al Gusto y Sabor*, suplicando ante el lector su benevolencia en caso de algún tropiezo, acorramos hace poco más de dos años en los medios gráficos del acogedor estado de Florida.

**Presentador:**  
Jorge E. Mendoza Blanco

**Poeta invitada:**  
Zandra Montañez Carreño



### ZANDRA MONTAÑEZ CARREÑO

Nació en Bogotá, Colombia. Es licenciada en Enfermería, Puericultura, Educación Preescolar y Diseño Gráfico. Publicó sus libros *Poemas embriagados*, *Borracho y Hiena* chicos en México y planes publicará próximamente *Brasí de sueños* en Colombia. Participó en las Jornadas de Literatura Infantil y Juvenil de la Universidad de Málaga, en 2003 e integra el proyecto "Poesía en el aula", del Centro de Profesores de Málaga, además de realizar una gran cantidad de actividades de publicación y promoción dentro del área de la literatura infantil.

**Trabajos publicados en la Biblioteca Imaginaria:**

- Juego de brujas (poesía)
- La canción de los zapatos (poesía)
- Las narices de Zandra (poesía)
- La vaca loca (poesía)
- Algarbía en la cocina (poesía)
- La boda de Café con Leche (poesía)
- Causitas para una perla (poesía)
- Bases los lunes (poesía)



**Hacer casi medio siglo ni uno menos ni uno más en una verde sabana en plena media mañana me dio por abrirte/ El Sputnik se lanzó y este mundo inició su viaje hacia el infinito/ Mi papa y mi mamá me enseñaron esos días de cumpleaños muy felices/ y los días juntos a mi mamá me arroparon de algodón/ Mi familia fue creciendo y jugaron tres muchachos/ yo fui la única niña/ una muchacha de niña entre juegos educativos/ Estaba en el Terrestrial mi colegio fue un teatro/ Ese día, que cursaba de la era opaca/ un fair baby, tanto me emocionaron y nunca se equivocaron con las cosas que yo adoro/ Después, la universidad/ donde me hice enfermera/ Aprendí que en esta vida lo mejor nunca se olvida lo demás, para siempre/ Siempre he sido solitaria si parece un glóbulo al viento me encontré un príncipe azul y volví a ser feliz y así me fui con él en el tiempo/ Volvímos a ser abuelos/ hicimos rita y mamá la más hermosa cabullá nos mantuvimos en España/ jugando taches y paños/ Vivimos como en un cuento/ Invocamos los tres cardenales/ Daniel, Ricardo y Miguel/ nuestros amores de niño/ que le han ganado al lobo/ En mi familia soy reina de esos hombres tan queridos/ mi mamá, tres hermanos mi esposo me tra leyó/ dos sobrinos herederos/ A mi papá lo embellecen esas flores primaveras/ mi mamá, mi Marcelina Beatriz, dulce condesciéndi a mis amigos profesores/ Tiempo arrebató a Fidel/ sobre el lecho de una ola/ pegado en ballón a sus cuernos de paramecios e insectos que nunca me dejan sola/ Escribo cosas de mí/ siempre de mí/ de una rima/ me acorta como un plato/ y aunque más bien la pasta con mi lápiz hago orzema/ Tengo que decir el manual/ que soy de los puros/ ¡¡Papa Fritelli!! me hicieron chuchulatas y bollos/ los invito condesciéndi y que tengo hada madrina/ Mi vida es cosa sencilla parece un soplo de brisa/ y lo mejor/ ¡¡estaaaaaa!!! que de sorpresas me pilla/”**

**Ajiaco**

Con pollo de campo hincamos el caldo, aliamos todo con nuestro saber: sobre de sofrito, de cebolla fresca, de guiso mucoso y de papa en flor.

Vienen corriendo, todos a la olla, pichuga, pernila y nuestra salsa. Dame y guárdame la papa cretilla a darle el guiso a nuestra pechita.

Sofritos mucosos, atílos y guiso, creando un ambiente de gran ilusión, cantamos en coro desde la cazuela llamando a la mesa del buen asfritón.

Y puesto a punto los trozos de pollo, el darado apuro orgulloso ya, la manzana roja se encuentra muy blanda, y la guacsa verde picadita está.

Se expande en el plato el manjar de antaño, con crema de leche se deja adobar, y en tres pedruzcos de los algarinos, se encuentra dispuesto para deleitar.

Manjar de los Chichitas, de cocinas viejas, sapita de ensalada con nata de arroz, nada ha fugado, creando los ojos con saber de pueblo y de tradición.



AL GUSTO Y SABOR, Página 6 / Mayo 2011
Página 7 / Mayo 2011 AL GUSTO Y SABOR

- **Revista COLEGIOS**, Bogotá, Octubre de 2009, entrevista sobre fantasía e infancia, entorno a mi libro "La puerta hechizada"
- **La tertulia, Caracol radio. Bogotá, Septiembre de 2009**
- **Día del LIBRO 2009**, lectura de Machado, Málaga, auditorio Sociedad amigos del país



- **Libros al aire**, programa letras convergentes España - Latinoamérica, Diciembre de 2009, emisora del Circulo de Bellas Artes, Madrid y Emisora Universidad Nacional, Bogotá

letras convergentes  
españa-latinoamérica

océano de por medio, océano como medio



• z a n d r a m o n t a ñ e z •



crisol de  
CULTURAS

- **Caracol radio**, La tertulia, Bogotá, septiembre de 2009
- **Radio capital**, Bogotá, septiembre de 2009
- **El Espectador**, Bogotá - Colombia, 29 de Abril de 2000, Página 8E, edición especial día del niño "EL ESPECTADORCITO". Página completa con seis de mis poemas.
- **Revista 1 + 1 del Periódico "La Arena"**, La Pampa – Argentina, Septiembre 20 de 2006 publicación de cuatro poemas: Perejil, Pomelo, Albahaca y Lechuga escritos para "Veoveovegetal"
- **Revista Mi mundo**, del diario El Universo de Guayaquil – Ecuador. **Si yo fuera un pirata, 5 de Junio de 2004; Don Damián el sacristán, 29 de Noviembre de 2003, y Arbolito de Navidad, Diciembre de 2004.**
- **"Mi primer negocio"** en la Revista **Niño en obra**, Uruguay, Abril de 2002, Año 3, Número 12, página 8.
- **Colusa News**, Semanario Miami publicó "**Destartalinda**" con nota de prensa de la periodista Maricel Mayor Marsan, 2001

## **Webs con algunos de mis trabajos**

**La luna Naranja – Argentina**

[Lunita de Trapo](#) y [Me encanta la media luna](#)

**Tenteatro.es – Canarias - España**

[El ratón Aurelio](#)

**Léeme un cuento – Argentina**

[El gallo nerón](#)

**La fábrica de cuentos, Blog – Argentina**

[Sol chino](#), ilustrado por un niño de cinco años

**Lápiz y papel - España**

[La boda de café con leche](#)

[La casa de Asterión, Revista de la Universidad del Atlántico – Colombia](#)

## **Datos de contacto en España**

Teléfono fijo: +34 95 206 88 14-

Celular: + 34 661 340 801

Correo electrónico:

[zamoca@hotmail.com](mailto:zamoca@hotmail.com)

[zmc@telefonica.net](mailto:zmc@telefonica.net)



# Lluvia de abril

Un día de lluvia,  
sin nada en mano,  
solo mis sueños,  
salí temprano.  
Miles de gotas  
se resbalaban  
por los cristales,  
desconsoladas.  
Me salpicaba  
el agua clara  
de la borrasca  
sobre la cara.  
Y en remolinos,  
por mi cabello,  
chorros de agua  
sobre mi cuello.



Empantanados,  
croando a ratos  
fueron ranitas  
mis dos zapatos.  
Todo tejido,  
en mil cristales,  
tuve un vestido  
de manantiales.  
De charco en charco  
hice el camino,  
sin hallar barco  
con mi destino.  
Al fin de cuentas,  
de cuentas rubias...  
pude empaparme  
bajo la lluvia.  
¡Ah! Bajo la lluvia  
de un día de abril  
¡Qué importa el día!  
Fui muy feliz.

© Zandra Montañez C.

## Trueques

Préstame tus sueños que son diferentes,  
te dejo los míos que son tan corrientes.  
Te regalo las voces de una caracola  
y el borde encrespado de la inmensa ola.  
Regálame el silencio de una mirada  
y esos cascabeles de tu carcajada.  
Te presto los brazos que tiene la brisa  
y el santo milagro de una sonrisa.  
Pásame en la tarde el sol del ocaso,  
mientras yo te paso mi mejor abrazo.  
Te cambio una noche de luna plateada  
por las finas alas que tienen las hadas.  
Dame tus brujitas y duendes traviesos,  
que a cambio te doy besos y más besos.  
Déjame la almohada que te hace soñar,  
y así yo te dejo mis versos y el mar.  
Y con nuestros trueques de vida y cariños,  
no seremos viejos, nada más que niños.

© zandra montañez carreño





# *María, costurerita*

*A doña María Fernández*

*Nació una niña  
manos de seda,  
que todo zurce  
y nuevo lo deja.  
Y son sus dedos  
finas agujas  
que bordan miedos,  
remiendan brujas.  
Hila entre sueños  
la tierna gasa,  
de los pequeños  
niños de casa.  
Va muy temprano,  
siempre con prisa,  
aguja en mano  
a zurcir la brisa.  
Corta los trajes  
para las hadas,  
cose a los pajes  
fundas de almohadas.  
Pone botones  
a las camisas  
de esos ratones  
de bruja Luisa.*

*Me cose amable  
mi corazón,  
con entrañable  
y tierno botón.  
Con un retazo  
de terciopelo  
zurce un abrazo  
color de cielo.  
Y fileteando  
un gran ojal  
ya está sonriendo  
el punto y final.  
Es su costura  
rayo de luna,  
borda hermosuras  
¡¡Como ninguna!!  
Y es mi María,  
costurerita,  
la que nos cose  
una sonrisita.*

Houston, Agosto 6 de 2010  
©Zandra Montañez C.-  
Ilustración, Pilar Ribas Maura

## *Cuando yo me vaya*

A mis hijos

Cuando yo me vaya rumbo a las estrellas,  
cuando yo me vaya para no volver..  
Piensen que me llevo sus horas más bellas,  
sus voces de niño que me sientan bien.  
Cuando vean el cielo teñirse de rosa,  
de verde esperanza vestirse el pinar,  
llénense de asombro por todas las cosas,  
tan maravillosas que pueden mirar.  
El olor que esparce la tierra mojada  
será mi perfume por siempre jamás  
y una margarita, toda deshojada  
dirá que los amo como nadie más.  
La promesa aquella que les hice el día,  
que los traje al mundo llena de ilusión,  
la mantengo firme de amor y alegría,  
y estará en sus almas cuando marche yo.  
Entonces recuerden que los quise mucho,  
con amor de madre hasta la eternidad  
y escuchen el eco que trae mi arrullo,  
prendido al silencio de la inmensidad.

©Zandra Montañez Carreño  
***Cuando abro los ojos***

©Fotografía de Zandra Montañez Carreño.  
Amanecer en mi ventana



## ***La ardilla Catalina***

*A las ardillitas de Houston*



*La ardilla Catalina  
se asoma en mi cocina  
y corre apresurada,  
a través del alféizar.  
Feliz y entusiasmada,  
con una nuez robada,  
botín de los mejores  
que pronto roerá.*

*Por la verja asoma,  
prendida a la maroma,  
como una trapecista  
del circo libertad,  
se mece hasta el arbusto,  
nada le importa un susto,  
lleva pomposa cola  
de gracia sin igual.*



*La espera allí, Faustino,  
el novio tan divino,  
que ardilla Catalina  
supo conquistar,  
y corren por los prados  
los dos enamorados,  
salpicando el paisaje  
con chispa natural.*

*Qué ardillas tan texanas  
alegran mis mañanas,  
en correteo continuo  
por esta vecindad.  
Si un día no las viera,  
correteando fuera,  
la casa estaría triste  
y triste, la ciudad.*

*©Zandra Montañez Carreño*



## *La gente que me gusta*

Me gusta la gente de sonrisa franca,  
siempre que sonríen se ve su alma blanca.  
Me gusta la gente que va por las calles  
mirándolo todo, sin perder detalles.  
Me gusta la gente que tiene alegría,  
son lo más bonito que tiene la vida.  
Me gusta la gente que tiende su mano  
en gesto espontáneo de amigo y hermano.  
Me gusta la gente que sabe escuchar  
y también aquellos que saben mirar.  
Me gusta la gente humilde y sencilla,  
que a pesar de todo, su carisma brilla.  
Me gustan aquellos menudos diablillos,  
que hacen travesuras y son nuestros niños.  
Me gusta la gente que es transparente,  
que no engaña nunca, porque nunca miente.  
Me gusta la gente que quiere a la gente  
con corazón blanco, sincero y valiente.  
Me gusta la gente de China a Perú,  
que sean tan amigos como lo eres tú.

© zandra monatañez c.  
Cuando abro los ojos...

