



(un poema diario, edición 2024)







(un poema diario, edición 2024)

SELECCIÓN Y CUIDADO
David Anuar

Reto 30 / 30 (un poema diario, edición 2024)

© Archipiélago: talleres de literatura

© David Anuar, prólogo y selección de textos

© Alexandra Canto, diseño e ilustraciones

Primera edición: mayo de 2025

Archipiélago: talleres de literatura

Mérida, Yucatán

Tel. +52 99 91 19 19 92

archipelago.talleres@gmail.com

archipelagotalleres.com

Hecho en México

Licencia [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)





Nota introductoria: la escritura como reto



Mientras miro el monitor de la computadora y escucho el disco *The hours* de Philip Glass pienso en lo difícil que es convocar a la escritura. Quien diga lo contrario miente. A veces, ocurren esos momentos, casi clarividentes, en que llega como rayo para iluminar una intuición, para recolocar algo en la entraña. A veces la escritura es una gracia, un regalo inmerecido, como si alguien susurrara un verso al oído mientras uno se baña o está a punto de dormirse, o mientras lleva un tenedor a la boca para saciar el hambre. Pero muchas otras veces, la escritura pareciera ignorarnos, darse la vuelta por una cuadra que no es la nuestra, esconderse en la copa de los árboles sumergirse en los tinacos de las azoteas. ¿Entonces qué?, ¿cómo atraerla?, ¿qué trampa poner?, o mejor aún, ¿qué platillo cocinar? Que no quede duda, quien escribe, cada vez que lo hace, asume un reto contra el tiempo, contra la frustración, contra la inmovilidad de las teclas o el lápiz, contra sí mismo, incluso.

Así pues, con algo de inocencia y sin prever los resultados, tuve la ocurrencia de lanzar un reto que estimulara la escritura de nuestra comunidad literaria. Recuerdo que redacté en una tarde las 30 consignas de escritura y el 4 de noviembre de 2024 lancé el Reto 30 / 30, el cual consistía en escribir un poema diario por 30 días a partir de la consigna. El reto, originalmente, lo había pensado para nuestra comunidad de WhatsApp, sin embargo,

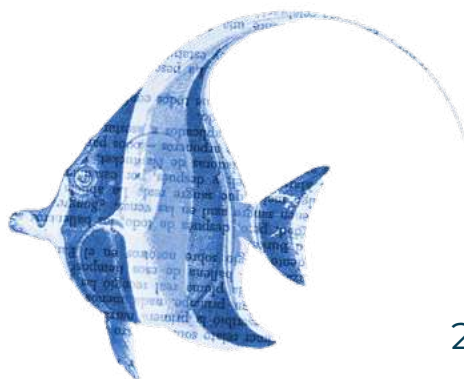
unos días después lo amplié a nuestras redes sociales de Facebook e Instagram. En esta última aún se puede consultar en historias destacadas las 30 consignas de escritura del 2024.



Lo que sucedió entonces me sorprendió. Día a día el grupo de WhatsApp de Archipiélago se saturaba de poemas y de comentarios. De repente, una vitalidad inusitada invadía nuestro ecosistema insular mayoritariamente silencioso. Pensé que el entusiasmo duraría sólo unos cuantos días, pero no fue así. Los poemas siguieron llegando, a veces por la mañana, a veces por la noche, y junto con ellos comentarios, risas, aplausos. El asombro nos acompañó todo ese mes que, mientras escribo este texto en el mes de mayo de 2025, me parece memorable. La respuesta de lxs habitantes de Archipiélago me entusiasmó. Las personas me escribían mensajes privados agradeciéndome el reto, otras

comenzaban a mandar sus poemas a convocatorias y, lo mejor de todo: ¡los poemas resultaban seleccionados!

Supe entonces que el reto me retaba, la piedra que yo había lanzado regresaba a mí y me desafiaba: era necesario dejar constancia. Constancia no sólo de la escritura sino de la experiencia colectiva y efervescente que había significado para nuestra comunidad literaria. En diciembre anuncié que haríamos una antología con 30 poemas, un poema representando cada reto de escritura. 17 habitantes respondieron a la convocatoria para confeccionar esta muestra. Cada habitante envió todos los poemas que había escrito durante el reto. Algunas personas enviaron sólo un poema otras, los 30. Aquí queda, pues, constancia de esa efervescencia colectiva que nos arropó en noviembre de 2024 en Archipiélago.



David Anuar
Mérida, Yucatán
22 de mayo de 2025

Día 1:

Escribe un haikú sobre una oruga

Versión rebuscada

La roqueta se viste
de verde rama
de capullo que marcha

Ismene Mercado García

Larvas durmientes,
ocelos del encuentro,
sueños alados.

Bertha Esperanza Calderón Rodríguez

Metrobús

caos de luces
oruga mecatronix
llévame al gris

Día 2:**Si la hierba hablara...****Orégano elogia a esposo que cocina en casa**

Sé que te gusto.

Y quiero que sepas que disfruto mucho arremolinarme con el comino, la cebolla y el ajo en la crema de leche para darte placer. Pero más me gusta estar entre los dedos de un hombre casado que sabe cuánto tomar de mí para sazonar los bisteces.

Alicia Almaguer

Día 3:

Busca el jardín más cercano, ¿qué captura tu atención?

En el jardín creció el cundeamor
parece ser
que el descuido
desbordó plantas silvestres
en diálogo abierto
de tacto verde

caminos guijarrosos
que desaparecen

los vecinos
mirando desde afuera
dicen:
la víbora busca comer cundeamor
la trepadora de flor amarilla
se llena en primavera de orugas venenosas
tantos cocos germinando
no dejan espacio al bien portado césped

yo sólo oigo al colibrí crujir sus alas
mientras todo germina
fuera de control

Mercedes Bautista



Día 4:

Escribe un poema sobre un animal que te dé miedo

Fauz

¿Cómo una quijada se desplaza tan aprisa por la carne?
Desconozco si *fauces* es singular o plural,
dudé si había un *fauz* que roe mi muñeca.
Sin entender el dolorfonema del hueso quebrado.

Grito casi monosílabo,
puño idiota.
Te farfullo:
¿a qué sé, a qué sepo?

Me gritoladras.
Sigues devorando.
Tu colmillo vuelve singular el plural.

David Barrios-Urzúa

Día 5:

Escribe un poema desde la voz del animal que te da miedo

Habla la rata

Yo podría ser una mascota

podría correr tras los palos voladores
y regresar con uno
o varios
entre los dientes

comer de manos del amo
una croqueta vitaminada

podría alaciar mi pelo con la lengua
permitir una caricia maullada
podría ser mascota como mis primos
con ese toc de rueda y jaula

sabría reproducir los usos amorosos
recoger las migajas de cariño y pan
debajo de las mesas

sólo el miedo humano
me mantiene
 afortunadamente
en lo otro
 que es lo salvaje

Mercedes Bautista

Día 6:**¿Qué es el miedo?****Miedo**

Los ojos de un hombre armado con la cara cubierta
que miran a través de tu cristal
El corazón de una chica que sube a la fuerza a un auto

Sola

No eres nada y sólo sirves para saciar la lascivia de otros
El hombre te golpea, cuello roto
Cuerpo usado en terreno baldío
La cuenca de tu ojo izquierdo color plúmbago,
labio fruta muerta
Mamá lleva tres días sin saber de ti

Alicia Almaguer

Día 7:**Cierra los ojos y respira. Siente tu respiración. ¿Cuál es el trayecto del aire?****Siete**

En el día siete caen mis párpados
y oigo un sonido de río
siento leve la vida
como pluma de colibrí
viaja por túneles calientes
los siento pequeños
pero laten fuerte
dan ritmo a mi pecho
do re mi
fa sol la
llega a la salida y vuelven
y repite, repite, repite

Emma Mendoza Limón

Día 8:**Recuerda algo triste y asócialo a cangrejos****Cangrejo negro**

Tu sombra
ola alzada a 90 metros

De última hora informamos de un fuerte sismo en la calle Allende de Lerdo, Durango, muy cerca del panteón municipal. La magnitud preliminar es de 7.5. Este movimiento telúrico se extiende desde la casa de los Contreras hasta el féretro de su madre. Los meteorólogos esperan que el tsunami no pase de los 2 pies y sólo deje como daños vegetación marina y animales...

sobre mí
con sus pinzas apretando mi cuello

Ricardo Espino



Día 9:

Haz una excursión a tu cocina, escribe sobre el primer objeto que llame tu atención

Blanca estufa de gas

Primer lujo del matrimonio de mis padres.

A tus sesenta-y-pocos años sobrevives a tus dueños.

Tu horno fue el laboratorio de mi madre hasta que terminó su vida útil.

En la vejez de tu dueña seguiste siendo fiel a sus conjuros y guisos, cuando la enfermedad le impidió cocinar

mi padre te enfrentó como torero

que tarde aprendió a freír huevo,

higaditos de pollo

y calentar una tortilla para su nieta.

Descifrando la inclinación de tus llaves para regular lo alto de tus llamas

te gobernó como a un potro salvaje o toro de lidia.

Y le fuiste tan leal como a su esposa.

En ausencia de los viejitos perduras en mi herencia, suples mi falta de talento culinario.

La tos de óxido en tus quemadores me asusta,

dejaron de funcionar la mitad de ellos,

uso la otra mitad con precaución de neófita

en espera de que tus saberes cocinen mis alimentos
y te acompaño a extrañar a mis padres.

Modelos modernos me guiñan en los anuncios del televisor
mientras calientas el café impasible,
sabedora de tu existencia vitalicia
en ti arden recuerdos de tus primeros dueños,
memorias de su itinerario:

La Roma,

La Reynosa,

Praderas de San Mateo Nopala,

San Bartolo Coyotepec

y como llama olímpica los conservas,

inagotable.

Orquídea Julián García

Día 10:**Escribe un poema sobre un poema**

Quiero escribir un poema protagonizado por cada árbol
que he admirado en mi vida
un desfile, un maratón de la belleza acumulada en mis ojos:
me gustaría que los grillos gorriones y ardillas estuvieran
conmigo en las butacas
me gustaría que estuviese el bebé, el niño de cinco años,
el adolescente que fui
aplaudiendo, gritando, llorando
como los fans de la creación de dios, la naturaleza, el pelaje
verde de nuestro planeta.

Después los orgullosos árboles mexicanos
comenzarían a bailar, danzón, cumbia
mientras marchan con la disciplina que exige la hermosura
de sus hojas
mientras se elevan
como planetas que siguen sus órbitas
como libélulas gigantes.

Samuel Cano

Día 11:

Reescribe el primer verso del génesis bíblico

En el principio Dios creó Babel pues la torre era destino,
la polisemia del amén susurrado a mil voces.

Creó polvo
manos
diluvios
la pared quebrada
corderos
trompetas
y jinetes.

Lo encerró en una caja
lo llamó libre albedrío.

David Barrios-Urzúa

Día 12:**Escribe un poema que contenga el día 12**

PLENITUD DE AVE ANTES DE VOLVER LA LUZ
dos torcacitas ante el apagón de hoy
(o de cualquier otro día) han elegido
columpiarse así de este cordón eléctrico
¿es de esta forma la muerte de los justos?

Nahid Rivera

Día 13:**Escribe un poema sobre el fin del mundo****Algunos finales del mundo****1**

mancha amarilla
en el cemento

hombre distraído
pisa una cucaracha

2

en el extremo de la Vía Láctea

con una explosión más grande que miles
de millones de bombas nucleares

dos enanas blancas chocan en el cielo
desaparecen para juntas formar
una supernova

podrían destruir bosques llenos de araucarias
moteles y oxxos
pero parecen una libélula frágil
su brillo se percibe por algunos minutos



entre las ramas del sauce
y el cristal de mis lentes

3

barro con mi escoba mi cuarto

en el polvo
hay miles de millones de células muertas
—más que todos los habitantes humanos—

quizás la belleza de cada persona que amo
es la belleza de un cementerio

4

los árboles se agachan —como una anciana con bastón—
los continentes vuelven a unirse en un último abrazo
planetas y estrellas
derritiéndose como una nieve de coco
en el centro del cosmos

según la teoría del Big Crunch
cuando el universo termine de expandirse
comenzará a replegarse como si todo
fuese un boomerang
un cassette
con el que juega dios riéndose

Samuel Cano

Día 14:**Escribe un soneto sin rima**

Cerrando con Manuel Ponce un soneto por encargo de David Anuar en el que ensayé con Neruda

Un soneto nos manda a hacer Anuar
con escombros de la métrica arbórea
rápido no saldrán sonando a plata
serán sonidos de madera y PET.

*He dicho que cantabas en el viento
para tu libertad bastan mis alas,
del doceavo entreno: oigo mi lengua,
ritmo jónico y sáfico campano.*

*Me pueblan ecos y voces nostálgicas
y entristecen de pronto, como a un rostro
los melódicos ritmos de Neruda.*

Contando no se esculpen limpios versos,
tarareando tierno sí me nacen,
y todo sonreír *como Anuar suele.*

Juan Carlos Santiago Rojas

Día 15:**Escríbele un poema a la quincena, de preferencia tintineante**

LA QUINCENA es como el amor
hoy lo mejor mañana no
igual al H_2O
a veces se escabulle
a veces falta
siempre se necesita
entonces no hay vertiente
ni vértice ni vista ni vida

el morral espera
oír por quince días
el tintineo de las monedas
ingenua inocencia
hay que pagar dos años de agua
teléfono de casa y celular
y de gas ni saber quiero
la luz llegó más cara por escribir poemas de noche

el tintinear pasado duró una semana
fue necesario pedir prestado
se fue la mitad de mi pago más 10 % de interés
el precio del huevo subió
para hacerme la ilusión solo huelo la fruta

dejaré la poesía
no acabaré con el tintineo
porque una moneda busca otra para el abrazo final

Emma Mendoza Limón

Día 16:**Onomatopeya. Úsale en tu poema****Platícano**

está e mo ro na do

se deshace en moronitas
en su lengua desbarata las palabras

ibzzz bzzz! icrit! icrit! icrit! izzzzzz!

colecciona
insectos fantásticos

quiere regalarlos
a Mariquita iuuuyyy!

en el recreo
—¡Platícano! JAJAJA

de su maletín iay!
—ienjambre de insectos!
anaranjados tornasoles
pincitas y pequeñas alas

ibzzz bzzz! icrit! icrit! icrit! izzzzzz!

Platícano amigo
dice sin tropezarse

—libélula escarabajo Mariquita
enamorado

Norma Maritza Vázquez Domínguez

Día 17:

Escribe un haikú de libélulas

Translúcida ala
tan tornasol reflejo
tal: brilla el mundo

Juan Carlos Santiago Rojas

intermitente
helicóptero suave
pausas el tiempo

Nahid Rivera

Alas con ojos
zumba entre las briznas.
Arco y flecha.

David Barrios-Urzúa

Día 18:

Sal y camina hasta encontrar un número 4 o hasta haber recorrido cuatro cuadras. Escribe sobre algo que llame tu atención

Una piedra de patio sueña con ser gato

pobre bestia indomable
corazón de titanio y pata de algodón
orejas de cartón
sapito de juguete

Ran Quetzali Julián García



Día 19:**Escribe un poema de dinosaurios****Niñosaurio**

el niño de los plumones
está feliz
ha dibujado un dinosaurio arcoíris

el niño dinosaurio arcoíris
está enojado GRRRAW
se le ha olvidado llorar

el niño que olvidó llorar
quiere portarse bien
juntarse con sus amigos

el dinosaurio y sus amigos
juegan en los columpios
dibujan niños arcoíris
con plumones de todos los colores

Norma Maritza Vázquez Domínguez

Día 20:**Escribe un tautograma**

Pensar palabras
para perfumar
pequeños pétalos.

Pájaros pintados,
palomas, peces,
perdidos.
Posibles
paisajes para Paula.

Paula pudo pintar
paredes para preservar
pasados positivos.

Permanentes papiros.

Mónica Monzón



Día 21:

Incorpora vocablos médicos o científicos en tu poema

MAGNÍFICA IMAGEN DE LAS CUENCAS FLUVIALES DE ÁFRICA,
dice el noticiero mientras me ofreces papel.

Nadie negaría que lloras hermoso.

Afluyente a tu discurso, sería incapaz de negar
que somos socios caudales.

Víctimas, aunque victimarios,
de la depresión aislada
que según la tele,
hará derramar esta noche al Nilo.

Nahid Rivera

Día 22:

Escribe un poema sobre tu primer recuerdo

Plan de fuga

Estaba planeada la fuga, dormíamos en literas
dos cómplices de sangre ansiosos de salida
los pasos de mi padre retumbaban en las paredes
fue inútil, al día siguiente amanecemos en casa

Al terminar la escuela tomamos la ceniza en la frente
esperamos perdón y bendición del todopoderoso
recorrimos la ciudad en una mochila escolar
en una bicicleta que perdimos como se pierde la esperanza

Las calles se abrieron a nuestro paso
con dos pollitos al hombro
que agonizaron con el fuego para revivirlos
noche ovilla nos alcanzó en un portal

Mi padre y su furia quedaron atrás
cada paso borraba las heridas
huimos de la policía reivindicadora
trepando las paredes de la comisaría

Timadores con uniforme escolar
seguimos las señales del asfalto
sin destino, reglas, ni horarios

El mar nos estalló en la mirada

Escondimos la ropa entre la arena
perdida en su libertad infinita
olvidamos las huellas de regreso

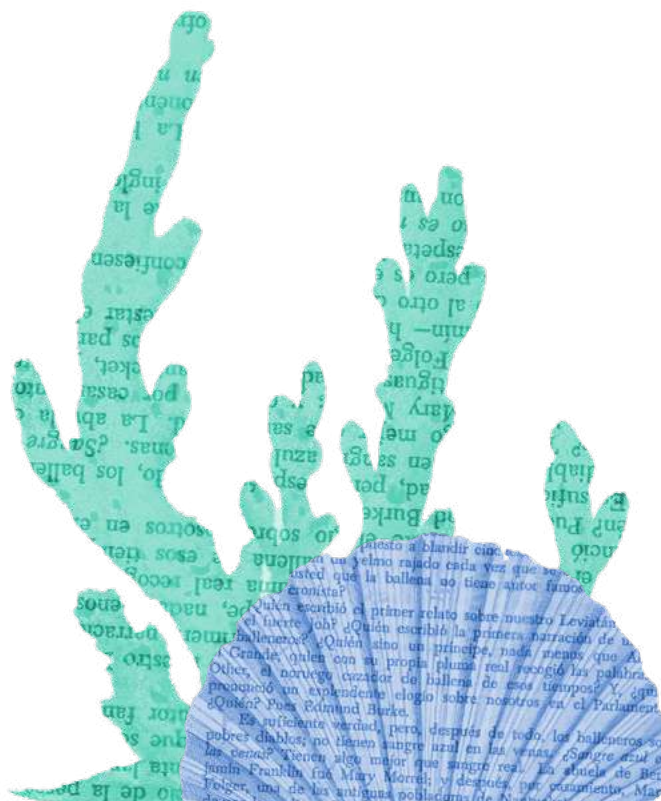
Martha Estela Juárez Armendáriz

Día 23:

A veces también llueve en los poemas

A veces también llueve en los poemas y revienta en la cara la sequía. En un verso brota la palmera que crees poder cercar. Si levantas la vista, tu palmar es el ombligo del desierto, no se finca sobre la arena. Abandona la idea de guardar el agua para aquel verso brillante. Piensa en las compuertas manantiales que se abren con el aire de la incertidumbre y sé tú misma sorprendida. Pausa, recuéstate bajo la palmera, mira cómo vuelve la sequía, ahí está el poema.

Nahid Rivera



Día 24:**Escríbele un poema a tu taquero o tendero de confianza**

~~A quien no fuera mi suegra (no por falta de mérito)~~

Dealer de carbón y triglicéridos
volteadora de escarlata pan
gran templadora de sumisa papa
surtidora de frívola lechuga.

Podría envenenar si vos quisiera
el chorizo, la salsita sin bronca
incluso amarrarme con su hija guapa
pero no se le da eso es toda artista.

Ponga el platito finísimo de hule
échele toda crema generosa,
su pambazo es orgullo de mi pueblo.

No necesita alguna brujería
cautivo me tendrá de cliente, Doña
a Bety ya la quiero. Póngame otro.

Juan Carlos Santiago Rojas

Día 25:

Aquí hablará un animal extinto

Poporividencia

Seguro no te imaginabas que conocí a una

Spinosaurus clarividente

Me leía las arrugas de la nariz y el vuelo de los *Pterosaurios*
todo a cambio de ayudarle con su colección de lenguas y ojos

Hace 3 camadas me contó que había visto

en la popó de un *Patagotitan Mayorum*

una venidera desgracia

una roca

más grande que 5 cuellos largos

Después de 27 años de rugir comer dormir rugir y comer

la idea de ser comido era tentadora

Le pregunté qué pasaría después de la roca

ahora intrigada por la incógnita

emprendimos la búsqueda de la popó más grande

Alimentamos carnívoros y herbívoros

esperamos obscuridades y nuevas luces

Hasta que la vimos ahí amplia regordeta y espesa

llena de secretos y respuestas

Mis manitas no fueron de gran ayuda
me limité a ver a la *Spinosaurus* revolviendo aquí revolviendo allá
movía la cabeza de un lado a otro
como decepcionada de encontrar respuestas de mierda
en la popó

Me habló de seres diminutos con pelo
y luego sin pelo
con colmillos chiquititos
que no sirven para matar por hambre

Dice que los océanos siguen siendo enormes pero que van
perdiendo su azul
ya no hay manadas de *Hadrosaurus* corriendo
sólo cosas con piernas redondas
que por la cola echan humo
parecen huir sin depredador a la vista

Hay incluso una premonición
convertirme en una cosilla blanca con plumas
que he de pasarme la vida viendo cómo me roban los huevos

Con nueva popocienta sabiduría
rugir comer dormir rugir y comer
se antoja
para unos milloncitos de años más

Carlos Monribot

Día 26:**Escribe un poema sexy****Mandarina**

No es esférica, como los planetas o los dientes de león.
Cuerpo baboso y cítrico,
como una almeja.
Mi fruta favorita
nació en gajos.

Ancianita arrugada:
la beso,
tiembla,
suspira.
Su jugo mancha las sábanas blancas
cuando se expone al sol.

Samuel Cano

Día 27:**Hay un zombi caminando en mi poema****Régimen fiscal 605**

Hay un zombi
que puede oler
mi cerebro
el cortisol
exquisito
para un ser
que se arrastra
aroma a neurocortex
células frescas
jugosas
esperando

ser devorado
por un final inevitable
un mundo podrido
gimiendo
esperando que caiga
para morderme
como bienvenida
a la nómina.

Ana Virgen

Seleccionada

mis anhelos de feminidad.

[illegible]

Día 29:**Escribe un poema a partir de una pintura**

Batas blancas como dagas
de escalofriante pulcritud
centellean en mi memoria
ventanas resplandecientes

atormentan la inamovible oscuridad
nocturno cerúleo arrullado por el mar
a tus pies cabezas diminutas se contonean
el hormigueo incansable del estío

estalla la noche multicolor
a mis pies de ciprés
el vaivén de tu cuerpo
perdido en la maleza de tus sienes

Martha Estela Juárez Armendáriz

Día 30:

Escribe un haikú sobre una mariposa

Mariposa

Volando flores
llévate mis ideas
polinizadas

Ana Virgen

Semblanzas

Alicia Almaguer. Originaria de San Luis Potosí, siente un gran interés por las palabras y el lenguaje desde la infancia. Estudió Lengua y Literatura Hispanoamericanas en la Universidad Autónoma de San Luis Potosí. También ha incursionado en la traducción de series televisivas.

Ana Virgen. Estudia el Doctorado en Física Educativa en el Instituto Politécnico Nacional, se desempeña como promotora cultural y desde el 2019 es parte del Programa Semilleros Creativos de la Secretaría de Cultura. Forma parte de la Compañía Teatro de Gentiles en Tecomán, Colima. Sus poemas han sido publicados en las revistas *Punto de partida* y *Pérgola de humo*. También ha sido incluida en las antologías *Recuerdos de primavera* (Letralia, 2025), *32 voces en el desierto Vol. III* (Letra Púrpura Editorial, 2025) y *Raíces a una voz* (Puertabierta Editores, 2023).

Bertha Esperanza Calderón Rodríguez. Soñadora encerrada en la aglomeración del día a día, busca aprehender y escuchar la lengua común entre la diversidad de voces. Aprendiz de la posibilidad y el transitar con encuentros y desencuentros en la mirada a la multiforma existencial.

Carlos Monribot. Chiapaneco y noventero, no se toma demasiado en serio a sí mismo: le gusta escribir con humor. Su poesía es una mezcla de lo cotidiano y lo emocional, con tintes de ironía y guiños al lector, como si estuviera contando un chisme. Actualmente

vive en el mundo Godín, pero la poesía lo ha llevado a fundar y participar en proyectos como “Ecos Poesía” para difundir la escritura de la comunidad LGBTQ+.

David Barrios-Urzúa. Escribe cine, poesía, cuentos y código. Guionista de *Inconexa*; (2023), guionista y director de *Tengo que irme* (2019), cortometraje premiado en el Rally del FICCPaz. Su poesía y narrativa ha sido publicada en medios como *Cultura Colectiva* y en proyectos como “Todas las nutrias del mundo” (ERRR Magazine, 2015). Cofundador de “Juventud Cristiana Anti-Sectas” (2014-2020), proyecto web que exploraba la religión en el siglo XXI a través de la sátira, donde fue director, escritor, actor y memero. Reside en Xalapa y es parte del colectivo interdisciplinario Corazón de Latón.

Emma Mendoza Limón. Egresada de la Facultad de Psicología de la UNAM. Programa de Escritura Creativa del Laboratorio Continuo de Poesía de la Universidad del Claustro de Sor Juana (2015). Ha tomado los siguientes talleres: Érase una vez..., Rituales del Narrador, Casa de las Humanidades (UNAM, 2019); Diplomado en Creación Literaria, Escuela Nacional de Pensamiento y Creación Literaria, S.C. (2020); Taller de Poesía Permanente, Colegio de Escritores Latinoamericanos (2021). Asistió al Encuentro Contracorriente: Cruce de Poesía y Transgresión (Ixtapa, 2022). Incluida en la Antología Poética del IV Festival Internacional de la Mujer en las Letras, Hidalgo (2023).

Ismene Mercado García. Maestra en Filosofía de la Cultura (Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo), licenciada en Lengua y Literatura Hispánica (Universidad Nacional Autónoma de México). Egresada del Diplomado de Creación Literaria de la SOGEM. Promotora de la lectura, la escritura y la filosofía con niños, niñas y adolescentes. Gestora cultural y narradora oral. Autora de *Las espirales del viento* (2010) así como de ensayos y poemas en diversos libros y revistas nacionales.

Juan Carlos Santiago Rojas. Egresado de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, psicólogo del Centro de Atención Psicológica Wandelethos y docente en la Universidad Politécnica del Valle de México. Tomó cursos de poesía con Luis Flores Romero y en Archipiélago: talleres de literatura; grupo con el que participó en la exposición “Cuéntame una imagen, Taller de gráfica de TENTE” en el marco de la Feria Internacional de la Lectura Yucatán (2025). Sus textos fueron recitados en el programa “Poeta Armada” del Perú, por Grace Gálvez. Sus exploraciones giran en torno a lo barroco, sonoro, visual y conversacional.

Martha Estela Juárez Armendáriz. Periodista, empresaria y poeta autodidacta. Participó en talleres literarios con Gloria Gervitz a principios de los 90 en la ciudad de Campeche. También participó en el Encuentro de Mujeres Poetas en el País de las Nubes (Oaxaca) en esa misma década. Autora del poemario *Nueve Garra* (Cisnegro, 2020). Ha publicado en diarios nacionales y locales en Baja California y Quintana Roo.

Mercedes Bautista. Mexicana española. Artista visual y poeta. Licenciada en Bellas Artes por la Universidad Complutense de Madrid. Profesora de arte, arteterapeuta, fundadora del Espacio Creativo el Corazón de la Tribu y Directora de la Casa del Poeta Chilam Báalam. Becaria del PECDA en 3 ocasiones. Participa en el Festival Kerouac en el Centro Cultural de España en México. Premio nacional de poesía Beatriz Cienfuegos (España) y Premio Nacional de Poesía Paralelo Sur (Barcelona). Ha publicado en las revistas *Blanco móvil*, *Beyond Dimensions*. Antologada en *Q36 Antología poética Quintanarroense*, *Voces en alto*, *Mujeres poetas*, *Voces panorama poético de escritoras Quintanarroenses* y *Mujeres poetas en el país de las nubes*. Ha realizado exposiciones colectivas e individuales en México, Estados Unidos y Europa.

Mónica Monzón. Colaboró en la edición, publicación y difusión de la revista independiente La Pluma del Ganso. He coordinado actividades literarias en la Ciudad de México. La poesía la rescata de emociones y le otorga el don de escribir acerca de los detalles de la vida.

Nahid Rivera. Licenciada en Teatro por la Universidad Autónoma de Chihuahua y Maestra en Producción Artística por la misma universidad. Trabaja con elementos de las artes escénicas, literarias y visuales. Sus trabajos performáticos más recientes son *Cosas sin causa* (2022) y *Alterar los artefactos* (2023). Autora de *Cosas no reclamables* (Arboreto, 2023), y antologada en *Raíces a una sola voz* (Licántropo Editorial, 2024).

Norma Maritza Vázquez Domínguez. Poeta, bailarina y supervisora escolar de Preescolar. Sus poemas han sido antologados en *¿Quién mora en estas islas? Archivo Abierto* (Limo Sediciones del Caribe, 2022), *Hechas de letras* (Secretaría de Cultura de Morelia, 2023), *Letras Compartidas*, (Ediciones Momo, 2023) y *Raíces a una voz* (Puertabierta Editores, 2023). Coautora de *La filosofía es cosa de niños* (Cuarta República, 2024).

Orquídea Julián García. Médico Cirujano y Homeópata con especialidad de Pediatra Neonatóloga, con formación profesional en el Instituto Politécnico Nacional. Ahí tuvo su primer acercamiento a la creación literaria en los talleres de Difusión Cultural. Actualmente radica en Oaxaca de donde son originarios sus padres (de etnias mixe y mixteco).

Ran Quetzali Julián García. Originaria de Oaxaca de Juárez, es la integrante más joven del taller con 16 años. Estudia el 1er semestre de Bachillerato. Desde los 7 practica ballet clásico y danza contemporánea. Hace tres años comenzó a estudiar ballet de manera profesional.

Ricardo Espino. Sus escritos son variados en fondo y forma. Considera que la poesía no pertenece al poeta ni al lector; la poesía es un agujero negro alimentándose de todo lo que encuentra: letras, anécdotas y realidades que, una vez dentro, pierden su nombre y se transforman en algo más. Escribir, para él, es dejarse arrastrar a ese vacío donde la poesía se centra en sí misma.

Samuel Cano. Escribe poesía y narrativa. Estudió Ciencias de la Comunicación en la UNAM. Ha publicado en revistas como *Punto de Partida* y *Saca la Lengua*. En colaboración con Titomanía Títeres, fue ganador de la Convocatoria del Circuito de Artes Escénicas Chapultepec, en la categoría de Títeres y Objetos (2023).



Índice

- 9** Día 1: Escribe un haikú sobre una oruga
- 10** Día 2: Si la hierba hablara...
- 11** Día 3: Busca el jardín más cercano, ¿qué captura tu atención?
- 13** Día 4: Escribe un poema sobre un animal que te dé miedo
- 14** Día 5: Escribe un poema desde la voz del animal que te da miedo
- 16** Día 6: ¿Qué es el miedo?
- 17** Día 7: Cierra los ojos y respira. Siente tu respiración. ¿Cuál es el trayecto del aire?
- 18** Día 8: Recuerda algo triste y asócialo a cangrejos
- 19** Día 9: Haz una excursión a tu cocina, escribe sobre el primer objeto que llame tu atención
- 21** Día 10: Escribe un poema sobre un poema
- 22** Día 11: Reescribe el primer verso del Génesis bíblico
- 23** Día 12: Escribe un poema que contenga el día 12
- 24** Día 13: Escribe un poema sobre el fin del mundo
- 26** Día 14: Escribe un soneto sin rima
- 27** Día 15: Escríbele un poema a la quincena, de preferencia tintineante

- 29** Día 16: Onomatopeya. Úsale en tu poema
- 31** Día 17: Escribe un haikú de libélulas
- 32** Día 18: Sal y camina hasta encontrar un número 4 o hasta haber recorrido cuatro cuadras. Escribe sobre algo que llame tu atención
- 33** Día 19: Escribe un poema de dinosaurios
- 34** Día 20: Escribe un tautograma
- 35** Día 21: Incorpora vocablos médicos o científicos en tu poema
- 36** Día 22: Escribe un poema sobre tu primer recuerdo
- 38** Día 23: A veces también llueve en los poemas
- 39** Día 24: Escríbele un poema a tu taquero o tendero de confianza
- 40** Día 25: Aquí hablará un animal extinto
- 42** Día 26: Escribe un poema sexy
- 43** Día 27: Hay un zombi caminando en mi poema
- 44** Día 28: Un poema deportivo, escribe
- 45** Día 29: Escribe un poema a partir de una pintura
- 46** Día 30: Escribe un haikú sobre una mariposa
- 47** Semblanzas



Este libro se terminó de confeccionar para su circulación gratuita y digital en las calurosas noches meridanas de mayo, en una carrera contrarreloj para aprovechar el uso de la licencia de InDesign, programa con el que se diseñó su contenido empleando la tipografía Raleway de 16pts y Montserrat de 14 pts.