

**TRABALLOS
PRESENTADOS AO 12º
CONCURSO
#140ENPOSITIVO 2024**

Mensaxe

“¡Cada día es una nueva oportunidad pero piensa que el camino se logra paso a paso!. Recuerda que tus sueños son posibles y que incluso en los días más difíciles hay motivos de alegría.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: CHRISTIAN BORRALLO ESTÉVEZ

Mensaxe

“Brilla por ti mesmo”

Categoría: 1

Nome e apelidos: RAQUEL NÚÑEZ ORJALES

Mensaxe

“Ledicia: Estado de ánimo ou sentimento de pracer que produce un suceso favorable. Iso di o dicionario, pero ledicia é un atardecer na praia, un bico, saltar nun concerto e subir a un avión na procura dunha experiencia. Ledicia é estar viva sen data de caducidade.”



Categoría: 1

Nome e apelidos: Ana Carro Abarrategui

Mensaxe

“Todos os sentimentos e emocións contan... Son importantes e hai que vivilos, pero ti escolles en cales te sumerxes para disfrutalos máis tempo, para empaparte deles e salpicar aos demais con esas espumas bonitas e fortes. Os tristes e añorantes, que os leve a marea.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Lola Cifuentes Saburido

Mensaxe

“Hoxe é un bo día para ser feliz.., e tamén para facelo aos demais”

Categoría: 1

Nome e apelidos: JAIME CABRÉ SOLANELLAS

Mensaxe

“No permitas que nadie destruya tu autoestima.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Raquel Núñez Orjales

Mensaxe

“Soñar é unha obriga. Abre os ollos e colle un libro”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Sofía Díaz Más

Mensaxe

“Todo comezou
cun soño.”



Categoría: 3

Nome e apelidos: Raquel Paramá Núñez

Mensaxe

“Que os malos momentos non muden o teu corazón. Mais que o teu corazón mude os malos momentos en saborosos latexos de superación.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: **María Arcos Cebreiro**

Mensaxe

“Ti eres todo. Todo eres ti. Quérete, confía, loita, sente . Sempre coa cabeza ergueita . Sen vertixe ,sen vergoña. Sen culpa. Sempre coa mirada hidratada de ilusión. Chea de soños,chea de paixón , chea de vida. Sen que nada te magoe. Porque, Ti eres todo ,todo eres TI.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: **María Arcos Cebreiro**

Mensaxe

“Molla os pés no mar, le un libro ao sol, ri hoxe máis ca onte, vive!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Sofía Díaz Más

Mensaxe

“A vida é unha veiga onde para unha boa colleita precisase: Fertilizar esperanza . Sementar optimismo. Regar afecto . Alentar confianza e arrincar malas herbas. A vida é unha veiga que, co folgo da coraxe ,sempre será vizosa.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: **María Arcos Cebreiro**

Mensaxe

“Los límites están en nuestra cabeza, si nos viéramos con los ojos que nos ven los demás, nos daríamos cuenta de nuestro verdadero potencial. Por eso debemos ser valientes para enfrentar los retos que se nos presentan. Nos sorprenderemos de lo que somos capaces de hacer”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Miriam Dolores García González-Llanos

Mensaxe

“Querida, en la vida, todo pasa, incluso los momentos más duros. Abraza los pequeños logros, aprende de las dificultades, ármate de paciencia en las tempestades y ¡comparte! porque, amiga mía, juntas crearemos una universo lleno de risas y posibilidades.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: **Sylvia Martín Cabanas**

Mensaxe

“¿Te sientes triste? Rebózate por la arena de la playa. Tumbate en un prado. Escucha. Olas. Gaviotas. Risas. Zumbidos. Presta atención. El viento susurra, es un pájaro, las ramas de los árboles en movimiento. Te has olvidado de las lágrimas.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: **María Pérez Miñones**

Mensaxe

“Non penses que estás no abismo ad eternum. En calquera momento da vida, cando menos o esperes, cando o dabas todo por perdido, aparece a chispa que che abre un raio de esperanza. Así que non desesperes: algún día chegará a túa oportunidade.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: **Juan Raimundo Álvaro Núñez**

Mensaxe

“Cando estás no fondo dun val, sempre hai alguén na cima para botarnos un cabo. Ánimo!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Elva Carrera Carrera

Mensaxe

“Un sorriso e un bos días, son a nosa mellor carta de presentación.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Elva Carrera Carrera

Mensaxe

“¿Cuándo se le enseña a Olivia que puede elegir jugar a fútbol en vez de a las barbies o a Iván que puede pintarse las uñas? Deberíamos criar más en disfrutar y menos en reprimir.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Rosa Poveda Alfonso

Mensaxe

“Recuerda: Si te lo propones, no hay quien te pare. Así que, siempre arriba y hacia delante. ¡Tú puedes!”



Categoría: 2

Nome e apelidos: Milkias Casas Noguerol

Mensaxe

“La gratitud transforma momentos ordinarios en extraordinarios. ¡Agradece cada día y verás magia en lo cotidiano!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: **Elvira Pérez Menéndez**

Mensaxe

“Cada libro que lees enriquece tu mente y tu corazón. La clave está en sumergirse en sus páginas y dejar que te transforme desde adentro. ¡Que cada libro sea un viaje inolvidable, permitiendo que tu mente florezca en el proceso!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: **Elena López Pérez**

Mensaxe

“Me miraste. Me cogiste de la mano. Y fui invencible.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Paula Casas Noguero

Mensaxe

“Un abrazo. Un abrazo de esa persona, la que te quiere incondicionalmente, por encima de todo y de todos y su energía te inunda, te carga, y a la mañana siguiente ya puedes ver el sol, incluso tras las nubes y vuelves a sonreír y a comerte el día, que es único e irrepetible.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Tamara Fernández Varela

Mensaxe

“Los obstáculos que encuentras en la vida son como una tormenta que tienes que cruzar para que vuelva a salir el sol. Nunca te rindas, tienes que seguir viviendo y ser feliz.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Raquel Martínez Rodríguez

Mensaxe

”¿Y si el Sol se apagase? No pasaría nada, ahí estás tú para seguir brillando.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Raquel Martínez Rodríguez

Mensaxe

“Da las gracias, perdona, felicita, alégrate de los éxitos de los demás y sonríe siempre. Serás feliz.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Raquel Martínez Rodríguez

Mensaxe

“Vive o presente para que no futuro botes de menos as cousas que fixeches e non as que non fixeches.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Miguel Santiago Fernández Armesto

Mensaxe

“No te diré que todo saldrá bien o que ya pasará. La salud mental no funciona así. Habrá recaídas y pensarás que nada tiene solución. Pero te diré que sí aprenderás a salvar esa parte intocable que todavía queda en ti. Yo estaré apoyándote, aunque no te conozca.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Patricia Saiz Martínez

Mensaxe

“No pienses en mí cuando te levantes o acuestes. Cuando rías o llores. Cuando te culpabilices o victimices. No pienses más en mí. Quiero que sigas tu vida como si nada hubiera pasado. Quiero seguir a tu lado en silencio, cuidándote desde donde ya no puedes verme.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Patricia Saiz Martínez

Mensaxe

“Aunque falles, aunque toques fondo, aunque lo pierdas todo. Aférrate a la vida y a la esperanza. Porque quizá tienes una misión distinta en la vida, una que desconocías que existía. Porque aún puedes cambiarlo todo, aún puedes usar tu experiencia para cambiar el mundo.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Patricia Saiz Martínez

Mensaxe

“El amor entre libros es un vínculo sagrado. Cada página es un beso, cada historia, un abrazo. En el universo literario, el amor florece y perdura, uniendo almas en un romance de aventuras. Gracias, libros, por tejer amor entre tus páginas y por ser faros en nuestro viaje.”

2º PREMIO

Categoría 2

Categoría: 2

Nome e apelidos: Martín Ramos Andrade.

Mensaxe

“La amistad, el refugio donde encontramos consuelo en las tormentas y alegría en la calma. El vínculo que nos sostiene cuando nuestras fuerzas flaquean y la luz que ilumina nuestros días más oscuros. Agradecemos por esos corazones que nos escuchan en silencio.”



Categoría: 2

Nome e apelidos: Martín Ramos Andrade.

Mensaxe

“La muerte, aunque dolorosa, nos recuerda esa belleza efímera de la vida. Un paso inevitable, pero también un renacer hacia lo desconocido. En su sombra encontramos la luz de los recuerdos y el legado eterno de quienes amamos, a los que con puro amor recordamos.”

Categoría: 2

Nome e apelidos: Martín Ramos Andrade.

Mensaxe

“Y cuando sientas que tu alma se oscurece, recuerda, la luz está en tu interior. Ya has sentido esa emoción, deja que pase y concéntrate en la respiración. Ya estás en calma, siéntete orgulloso de volver a ti, a tu hogar.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Lucía González Cortés

Mensaxe

“Estar cerca de ti requiere tiempo, paciencia. Como un paseo, a veces es sereno, nos paramos en el camino y observamos. Otras veces corremos para llegar más rápido a un lugar. Todo influye. El siguiente paso es el comienzo de una nueva vida.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Lucía González Cortés

Mensaxe

“Todos tenemos momentos de oscuridad, pero aún en éstos siempre hay una luz que brilla, nuestra fuerza interior que nos guía.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Noela Pérez Pallas

Mensaxe

“Nun mundo cheo de ruído,
sé a voz que inspira e o
sorriso que anima.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Alba Vila Paz

Mensaxe

O pasado é unha lembranza, o futuro unha incerteza. Aproveita o presente, o único momento onde verdadeiramente tes o poder transformar a túa vida

Categoría: 1

Nome e apelidos: Alba Vila Paz

Mensaxe

“Siempre hay alguien
esperándote al otro lado.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Raquel Núñez Orjales

Mensaxe

“Qué nunca te falte magia al escuchar una canción, emoción al leer un libro, empatía ante quien necesita ayuda. Tú eres parte de cada instante, valora el tiempo, sé feliz e intenta recordar un lema de vida que te haga sentir que cuando menos lo esperas todo puede salir bien”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Carlos Sáez Cazallas

Mensaxe

A esperanza é densa como o sangue dos nosos entregos. Guía o reloxo do tempo un fío de bravura e ollos tensos que nos empurra ao noso futuro impenitente. Que gocen as sombras desta luz que hoxe deitamos, eternal, entre a fráxil néboa das derrotas vencidas.

Categoría: 1

Nome e apelidos: David Paz Lafuente

Mensaxe

“Entre las páginas
se revela esperanza
lectura eterna.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Saray Rodríguez Pérez

Mensaxe

“¿Tú?
Tú eres un futuro
seguro.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Saray Rodríguez Pérez

Mensaxe

“Y llegas tú, y al abrazo al frío,
le precede un mañana, en el
que ya no hay «comments» o
«reactions», solo unos latidos,
para poder parar y detenerse.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Saray Rodríguez Pérez

Mensaxe

“Sempre haberá algunha aberta que aloumiñe nun oco sen bágoas nalgún espazo sen dor.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: María Genoveva Vivero González

Mensaxe

“¿Por qué vivir siempre frotando lámparas sin darnos cuenta de que el verdadero genio está en nuestro interior? Mejor valorar lo que somos, dejar de cumplir años y empezar a cumplir sueños, porque lo que de verdad pesa es rendirse sin haberlo intentado de nuevo una vez más”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Maria Teresa Rodríguez Suená

Mensaxe

“Por muchas veces que caigamos siempre tendremos una razón para levantarnos y dos fuertes piernas con las que seguir adelante.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Noela Pérez Pallas

Mensaxe

“Escuchar una canción o leer un libro.
Ver el arco iris o una mariposa.
Bañarse en la playa o en el río.
Enamorarse de ella o de él. Perderse
por la ciudad o por el monte. Haz una
cosa de esta lista, veras como todo va
a mejor y siempre que te acuerdes,
sonríe.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Enrique Arias Arnejo

Mensaxe

“Si alguna vez tuviste un corazón, no podrás romperlo. Sí alguna vez jugaste este juego, no podrás perderlo. Sí alguna vez anduviste este camino, no podrás retrocederlo. Lo invertido en el sendero, multiplica la inversión, caminar es el proyecto, el verdadero dividendo.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Manuel María Cabezas Casal

Mensaxe

“Estudiar da sueño pero
también los cumple.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: María Porras Alcón

Mensaxe

“Cada vez había máis cores. O mundo deixaba atrás as tebras do pasado, e podíase albiscar alén dos prexuízos, un fermoso arco da vella. E así, vestido de afouteza e espido de medos, atopou ese espazo ceive e seguro no que deixou de sentir que vivía "entre bambolinas".

Categoría: 1

Nome e apelidos: Tamara Jiménez Quirós

Mensaxe

“As súas notas estaban nalgures; non podía atopalas. A mágoa invadírao todo. Foi entón cando cruzou aquela porta, abrigada para unha longa viaxe, disposta a que aquela profesional lle axudase a afinar o piano e poder recuperar a súa melodía. Existe maior afouteza que pedir axuda?.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Tamara Jiménez Quirós

Mensaxe

“Non fagas caso do falar, do falar da xente que non sabe chorar! Rí, se tes que rir, chora se tes que chorar, vive e non penses no falar, no falar da xente que non sabe chorar.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Diego Casal Andrade

Mensaxe

“EL ESPEJO NO REFLEJA LA
REALIDAD, CIERRA LOS OJOS Y
SERÁS QUIEN QUIERAS SER.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Diego Casal Andrade

Mensaxe

“ALGO QUE FIXECHES ESTÁ MAL,
CORRÍXEO CANDO POIDAS, PORQUE
DESPOIS... DESPOIS O MAL, VENSE
PARA QUEDAR.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Diego Casal Andrade

Mensaxe

“La vida es un lienzo, cada instante un trazo, colores vibrantes, un baile de sensaciones. Siente la brisa y abraza el ahora. Sonríe al sol, baila con la lluvia, ama sin medida, vive libre. Lucha por tus sueños, defiende lo justo, que la llama de la alegría ilumine intensamente.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Enrique Nodar Carro

Mensaxe

“No lenzo vida, un sorriso é o trazo do sol.
Vibra co latexado global. Baila ao ritmo
que che mova libre. Move as cadeiras á
súa son! Se che cabe o ceo nun abrazo,
Sempre haberá unha estrela para ti. Non
dubides en amar, pois o universo e ti
sodes o máis bonito que vi.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Enrique Nodar Carro

Mensaxe

“¡Vive! En la danza de la bruma, la lluvia es un verso de esperanza. La tierra fértil, invita a sembrar futuros. ¡Galicia, en tu abrazo de mar y verde, la fuerza para ser faros de cambio! Galicia, eterna y audaz. ¡Vive, ama, que cada latido es un canto a la esperanza!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Enrique Nodar Carro

Mensaxe

“Qué bonito cuando me dijiste, algo tímida, "me das un abrazo?", y yo me acerqué a ti, rodeándote con mis brazos, intentando transmitir un cariño que me devolviste multiplicado por mil cuando más me hacía falta y yo no me había dado cuenta. Éso era la amistad, pensé. Éso era.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Marta Santomé Malvido

Mensaxe

“Ansiamos riqueza y bienes materiales, pero piensa que lo que en realidad nos hace felices es gratis. Un rato con amigos, un día en familia, una tarde en la playa, cantar, bailar, una caricia, un abrazo, un beso... Eso es lo que realmente nos llena. Y no cuesta nada. ¡Disfrútalo!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Francisco Otero Beceiro

Mensaxe

“Conseguíchelo campioa! Sabía que ías salvar esa dificultade. Era soamente cuestión de desfacer o nó que non che permitía avanzar. Agora xa o sabes. Para a próxima, respira antes de perder o control e comezar a dicirte cousas noxentas. Se ó final , ves que podes! Bicos carracha!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Sandra Fernández Prado

Mensaxe

“A veces, me pongo un poco terco, perdóname. No lo hago para incomodarte, son manías de viejo. Me hace tanto bien saber que estás en casa. El beso en la frente de cada noche es mejor que el paracetamol. Te dejo que empieces bien el día con esta nota madrugadora. Besos hija.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Sandra Fernández Prado

Mensaxe

“Podías ponerte en serio, amigo. Tú ya escribes poesía. ¡Además eres uruguayo, carajo! Eres hombre, criado con ternura y latino. Tienes ventajas. ¡Aprovéchalas! ¿Por qué te crees que Sabina adora México? Porque le ayudó a hacerse auténtico poeta y ¡el cabronazo, lo logró!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Sandra Fernández Prado

Mensaxe

Miña rula, velaí a afouteza beando na
la dos teus peúgos. As oportunidades
brincarán nas túas soletas, fermentará
a puxanza enfariñada de
aprendizaxes. No furancho achícase a
fochanca na cunca da solidariedade.
Séntelos? Son os folgos
escarochoando no teu conforto,
escóitaos!

Categoría: 1

Nome e apelidos: Alba Sánchez Ares

Mensaxe

“Fai cousas, disfruta, aprende,
comparte, vive, fai cousas,
disfruta, aprende, comparte,
vive, fai cousas...”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Alejandro Castro Márquez

Mensaxe

“Había unha vez... outro libro de contos: as princesas non se acollen á redución de xornada, Brancaneves cuspiu a mazá porque tiña verme, Cincenta fendeu o teito de cristal. Foron felices e beberon queimada.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Alba Sánchez Ares

Mensaxe

“Elas pasaran meses tecendo con agarimo unhas ás para cando estivera preparada. Así, paseniño, agardaron o intre no que logrei liberarme desa gaiola disfrazada de amor; velaí estaban para aprenderme o significado da sororidade. Hoxe podó berrar sen medo que volvo ser dona de min.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Tamara Jiménez Quirós

Mensaxe

“Atravesando un nuevo bache de salud, me doy cuenta que lo verdaderamente importante no son los problemas sino la forma de enfrentarse a ellos y esta vez estoy más fuerte que nunca porque pienso en positivo, motivada, con mucho amor alrededor y dispuesta a luchar por una nueva oportunidade”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Marta Martínez Mosquera

Mensaxe

“Burbujas de optimismo nos salpican,
espuma enfervorizada nos enreda los
cabellos. Se acercan estrellas
incitadoras mientras desde el polibán
me susurras nuestros estimulantes
planes. Pediré un deseo con la
confianza de la persistencia:
sequémonos abrazando nuevas
oportunidades.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Alba Sánchez Ares

Mensaxe

“Pintemos un lienzo de colores por cada paso dado, por cada sueño, logrado o truncado. Recuerda que también en las sombras yacen oportunidades para brillar. Cambiemos nuestra historia, con valentía y determinación. ¡La creatividad transforma el mundo, atrévete a construir uno mejor”.

Categoría: 1

Nome e apelidos: Marta Lois

Mensaxe

“Observa unha poza na praia. Observa unha charca no bosque. Que podes ver? A vida en todo o seu fulgor. Sumérxete na natureza, respira profundamente... Goza dela porque sempre estará aí para ti!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Catarina Sánchez

Mensaxe

“Peor que arrepentirse de haber hecho algo, es arrepentirse de no haberlo hecho. Porque, al fin y al cabo, ¿qué es lo peor que te puede pasar? ¿que te equivoques?”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Maria Paz Gómez Barreiro

Mensaxe

“Cada uno lo hace lo mejor que puede con las herramientas que tiene.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Jacobo Herrero Paz

Mensaxe

“Cuando estés triste, enfadado o pasando por un mal momento piensa en escuchar música o en cosas que te gusten y así te animarás.”

Categoría: 3

Nome e apelidos: SOFIA SÁNCHEZ MARTÍNEZ

Mensaxe

“Si no te apetece hacer los deberes piensa en lo que viene después y en que cuanto más tardes peor va a ser.”

Categoría: 3

Nome e apelidos: SOFIA SÁNCHEZ MARTÍNEZ

Mensaxe

“En el caso de que no puedas dormir o te agobias en hacer o pasar por alguna cosa que no te resulta agradable, piensa, total voy a acabar haciéndolo pero me compensa pasarlo bien.”

Categoría: 3

Nome e apelidos: SOFIA SÁNCHEZ MARTÍNEZ

Mensaxe

“La vida es un regalo que tenemos que aprovechar, gozar de cada día sin pensar en el más allá, aprovecha cada minuto porque no sabes lo que vas a durar, relájate y desconecta dejando los problemas atrás. Siendo alegre, positivo y activo seguro que vas a triunfar y a la vez disfrutará”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Marta Martínez Mosquera

Mensaxe

“Solo unos pasos más y veré que hay detrás de estas grises nubes. Parece que hay luz entre sus grietas, quien sabe, igual descubro un color nunca visto tras ellas.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Daniel Barral Lopez

Mensaxe

“He visto tu futuro, y en él hay valentía. Manos estiradas hacia la luz, tallos que crecen fuertes en la dirección que promete vida. Hay un hogar seguro dentro de ti, un alma en la que quieres permanecer. En el futuro, gritas desde los tejados, y la felicidad brota de tu garganta.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Andrea Martínez Rey

Mensaxe

“Esa parte de ti que sabe que hay algo más, algo mejor, esperándote. Mécete con ella, memoriza sus planos, sus texturas, su calor. Escógela cada día. Deja que te inspire, que te aliente, que te encienda por dentro. Mereces vivir lo que hay al otro lado.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Andrea Martínez Rey

Mensaxe

“Si no crees en los milagros, te animo a que reconsideres. A que admires la belleza oculta; esa forma en la que te presentas con cada salida del sol, decidida a intentarlo otra vez. Negándote a ser otra cosa que esperanza y luz en el mundo. Incluso cuando no lo ven. Qué milagro.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Andrea Martínez Rey

Mensaxe

“Cando ti me miras, hai menos medos dentro, hainos, sempre, pero van máis amodo, mais devagar. Entón, eu síntome máis segura, e eles fanse máis pequenos, case até desaparecer. Cando ti ollas para min, cando ti me miras.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Tania Galán Paseiro

Mensaxe

“Cada día que pasa convértese nunha nova oportunidade de facer novas amizades, lembrar momentos emocionantes, soñar **CON** bonitas historias, gardar boas sensacións,... De ti depende que cada día **+SUME**. Levántate cada mañá cun sorriso e verás como tamén o día che sorrí a ti.”



Categoría: 3

Nome e apelidos: NOA MÉNDEZ POSE

Mensaxe

“Espero que me chames! (As redes sociais cortaron o fio)
Recorda Sempre hai alguén
aguardando escoitar a túa voz”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Isabel Díaz González

Mensaxe

“Convida a alguén a compartir o teu mellor coñecemento. Ten maravillosos efectos secundarios.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Isabel Díaz González

Mensaxe

Aristóteles analizó la felicidad. Y yo también. Disto mucho de ser filósofa, pero a mi me sobran caracteres para definirla, porque se encuentra allá donde vamos. En el aire, en las caricias compartidas, en las sonrisas. En ti. Sobre todo en ti. En los pliegues de tu anonimato se esconde

Categoría: 1

Nome e apelidos: María Gómez Facal

Mensaxe

“Hay algo bueno en tener un mal día”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Sonia Rabina Costa

Mensaxe

“Lucha por tu sueños, no siendo mejor que nadie, sino siendo tu misma mejor que ayer y te aseguro que llegarás lejos gracias por existir.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: María Soengas

Mensaxe

“Pensa como un protón,
sempre positivo.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: María del Pilar Pena Amado

Mensaxe

“Lembra que ti es a vida, un anaco de vida, plena e poderosa. A vida respira. Inspira en cada segundo. Expira no seguinte. É marabilloso que a vida nos regale este recordatorio da importancia de vivir inspirados como se fora o último. Vida. Somos vida abundante, creativa e sorrinte.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Lydia Rodríguez Vázquez

Mensaxe

“A vida, coma o libro, ten mil aventuras. Vamos a pola de hoxe!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Diego Rúa Bello

Mensaxe

“Acometer con tenrura a vida, saír a festexar a túa afouteza inquebrantáble, sorrir porque te lembraches de ese bico , cantar cancións inventadas, aínda que non saibas levar o ritmo, e tirar verbas de amor a todo o que se che poña por diante.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Tania Galán Paseiro

Mensaxe

“Que la esperanza te eleve, la pena no te lastre, no dejes de creer en ti, eres capaz de ser feliz y apoyo para los demás; momento a momento, idea a idea, libro a libro, cada experiencia cuenta; elige vivirlas y aprender desde ya!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Alicia Martínez Rodríguez

Mensaxe

“Que alegría hacerse socio de la biblioteca provincial... sin duda tiene un personal de lo más servicial... alegría.. alegrón... libros a mogollón. Oferta digital, boletín mensual ,todo fenomenal . Sáquense todos el el sombrero, lo mejor: no cuesta dinero. ¿ Algo mejor? . No creo.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Paulino Carballido Graña

Mensaxe

“Hoy me he puesto a pensar, voy a escribir para un concurso. Y me he dicho , esto es mejor que hacer un curso. Con ideas cómo éstas, el mundo se libraría de siestas. Emoción contenida, es como darle a la lectura de un libro la bienvenida. Alegría. alegrón .. el concurso..ideón.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Paulino Carballido Graña

Mensaxe

“As mulleres somos libres,
durante moitos anos tiveronnos
engaioladas ¡Agora voemos
libres como paxaros!”

Categoría: 3

Nome e apelidos: Alba García Porto

Mensaxe

Non chores tanto que se te van a esgotar as bágoas , mais ben sorríe e contaxia a túa felicidade aos demais. E recorda: sempre hai algo positivo.

Categoría: 3

Nome e apelidos: Alba García Porto

Mensaxe

“Todos somos reemplazables
pero irrepetibles, he ahí la
pequeña diferencia”



Categoría: 1

Nome e apelidos: Ana Belén Belon López

Mensaxe

“Somos una vez en la vida”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Ana Belén Belon López

Mensaxe

“La magia habitación fuera de la zona de confort”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Ana Belén Belon López

Mensaxe

“La final de la Champions, paso. Leer libros es en lo que paso el rato. En papel, digital, el formato me da igual. Eurocopa, Mundial, no es diferencial. La biblio de la Diputación, pura emoción. Cultura, saber, educación, en los libros está la mejor lección. ¡Viva la lectura!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Paulino Carballido Graña

Mensaxe

Ten sueños grandes, así cuando navegues
entra un mar de miedos y dudas no los
perderas de vista para lanzarles un
salvasueños..

Categoría: 1

Nome e apelidos: Teresa Moreno Pena

Mensaxe

“Tiene alas y no es un pájaro, tiene pantalla y no es un cine, tiene palabras y no es un libro, viven miles de personajes y no es el reflejo de un espejo, pero te necesita. Atiéndela es la imaginación.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Teresa Moreno Pena

Mensaxe

“Permite que tus pensamientos se revuelvan como las olas, mientras observas el fascinante espectáculo.
Luego llegará la calma.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Aida Muños Cánive

Mensaxe

“La sonrisa te
hace visible”



Categoría: 1

Nome e apelidos: Manuela Balastegui Rosales

Mensaxe

Los recuerdos dan calor. El de mi padre en el trolebús diciéndome que Lorenzo nos persigue. Lo saludábamos todo el trayecto desde el cristal con la mano. O el recuerdo de mi abuela con las cerezas en mis manos:- Esas dos nubes se dan su primer beso y, ¡ sin haberse declarado!

Categoría: 1

Nome e apelidos: Nolis Balastegui Rosales

Mensaxe

“Viva la alegría
Viva la poesía
Viva la amistad
Viva el amor
Viva la VIDA”

Categoría: 1

Nome e apelidos: María Luisa Jamardo Jueguen

Mensaxe

“Amor que emerges
rotundo desde lo más
profundo del océano.
Quiéreme como una sirena
sibilante ante tus grávidos
murmullos. Gocemos por
fin libres Enmedio de un
mar embravecido.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: María Luisa Jamardo Jueguen

Mensaxe

“Una historia cualquiera, ubicada en cualquier lugar, en cualquier momento. Hemos sido protagonistas en ella. No lo sabemos y tampoco es noticia. La unión entre las personas nos lleva a nuestra mejor versión: de ella surgen experiencias individuales y colectivas de calado humano perenne.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Lucía Pérez Ramírez

Mensaxe

“Haga sol, o está nublado, cualquier opción es buena para vivir la experiencia directamente o a través de un libro. Arropa y dale sentido a tu vida, que la esperanza te eleve y la pena no te lastre; elige, como mínimo, servir de apoyo para los demás.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Alicia Martínez Rodríguez

Mensaxe

“Llegar el último no debe ser una derrota pues, seguramente, te haya permitido parar a disfrutar, saborear y vivir el camino recorrido.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Alfonso José Prado Rey

Mensaxe

“Merece la pena que te roben momentos de tu vida siempre y cuando el ladrón sea un buen libro”

Categoría: 3

Nome e apelidos: Raúl Luna del Pozo

Mensaxe

“La Vida es un Suspiro de Amor ¡Disfrútalo!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Ángel Manuel Martínez Moar

Mensaxe

“El paraíso terrenal es el tiempo que uno aún es niño. Dichoso el que ha conservado hojarasca en su bolsillo”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Ángel Manuel Martínez Moar

Mensaxe

“La vida es el milagro de una sonrisa y el cosquilleo del sol en tu piel ¿qué más se puede pedir?”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Ángel Manuel Martínez Moar

Mensaxe

“Cada camiño que se abre diante túa é un novo comezo, unha oportunidade de reiniciar a contatras. Non deixes as cousas para mañan, por moito que coste o comezo. Todo camiño por longo e difícil que sexa comeza nun pequeno pasiño cada día. Desfruta das satisfaccións das pequenas metas de cada día”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Ana Amarelle Louzao

Mensaxe

“Sempre pensamos que todo o que facemos non chega, que deberíamos facer mais. Que o mundo non xira sen a nosa mirada. O certo é que cando non sexamos mais que un recordo lonxano, todo seguirá igual. Non compensa detenerse nos detalles vive o día a día, sen agobios, sen prisas sen ter todo feito para onte. Despídete deste mundo cun sorriso e sen preocupacións”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Ana Amarelle Louzao

Mensaxe

“- Tu vida no mejora por casualidad, mejora por el cambio - Se perseverante, lograrás tus objetivos - Nunca dejes de aprender y crecer - La felicidad no es el destino, es el camino -Si la vida te da limones,... haz limonadas”

Categoría: 1

Nome e apelidos: M^a Carmen Villar Alonso

Mensaxe

“Porque buscar la alegría lejos,
cuando la tenemos tan próxima.
Porque no buscar lo especial
cerca en vez de en la distancia.
Porque no disfrutar de nosotros
mismos, tal cual somos, con
defectos y virtudes”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Esther del Pozo Gonzalez

Mensaxe

“Las gotas se estrellan contra los cristales. Unas se deslizan cual lágrimas, otras, las menos, quedan inmóviles. Y el suave murmullo de todas me adormece. La mansa lluvia bendice la tierra y con su húmedo manto regala Vida”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Dolores González Macarro

Mensaxe

A miña amiga sempre sorría
para afrontar a noite, para afrontar o día.
Sempre cun sorriso na cara,
aínda que perdera, aínda que gañara.
As persoas somos diversas
e vivimos situacións adversas.
Máis rindo xuntas e deixando as
diferenzas
o mundo será mellor
sen distincións de cor.

3º PREMIO

Categoría 3

Categoría: 3

Nome e apelidos: Ana de la Prieta Docampo

Mensaxe

“Hija, a las personas de una cierta edad ya nadie quiere tocarlas... me confesó mi padre, abogo la importancia de un abrazo largo, de una caricia, de un te quiero, y de una sonrisa sin que te lo pidan. Ya que los gestos de amor nunca pasan de moda, son indispensables y no caducan”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Silvia Outes Paz

Mensaxe

“Hai un lugar onde nunca estarás soa”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Isabel Díaz González

Mensaxe

“¿Y una flor es más bella y más suertuda que nosotros? A veces las pisamos mientras jugamos al pilla-pilla, nos divertimos tanto que ni lo notamos. Nunca olvides que no hay un ser vivo con más suerte que nosotros.”

Categoría: 3

Nome e apelidos: Daniela Valiño García

Mensaxe

“¿Qué es lo más importante en la vida? He encontrado una respuesta: Hacer lo que te gusta. Yo quiero escribir historias únicas, nunca antes vistas e historias que te ayuden a aprender algo nuevo de manera sentimental. ¡Ánimo! Busca tus propios objetivos.”

Categoría: 3

Nome e apelidos: Daniela Valiño García

Mensaxe

“Non te poñas nerviosa, so respira fondo e tranquilízate. Ti pásao ben e disfruta. Ve as cousas con positividade, non te dices nos problemas, simplemente busca a maneira de solucionalo. Podes pedir axuda a calquera persoa na que confíes”

Categoría: 3

Nome e apelidos: Navia Sanjurjo Martínez

Mensaxe

“Sueña en grande,
ríe fuerte, ama
intenso. ¡Vive!”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Marta Álvarez Rodríguez

Mensaxe

“Abraza un árbol, camina por el mar sintiendo el agua fresca bajo tus pies. Baila alrededor de la hoguera bajo una noche estrellada. Salta de un paracaídas disfrutando de la libertad plena.

VIVE, SIENTE, DISFRUTA”

Categoría: 1

Nome e apelidos: María Luisa Jamardo Jueguen

Mensaxe

“Pecha os ollos, respira profundamente e imaxina que camiñas por ese lugar no que sempre atopas a calma e de súpeto estás calmado, abres novamente os ollos e sínteste mellor.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: María Teresa Castiñeira García

Mensaxe

“Tú, sí tú, vive, no te dejes llevar, disfruta. Y si en algún momento sientes que la vida pesa, espera, que lo que pesa pasa, igual que una mala tormenta o un mal sueño y siempre acaba asomando el sol y un nuevo amanecer.”

Categoría: 1

Nome e apelidos: Eva Castro Outeiriño