Lamentaciones

1 ¡Miren cómo está sentada sola la ciudad que
antes estaba llena de gente! ¡La que era grande
entre las naciones se ha vuelto como una viuda!
¡La que era princesa entre los países está bajo el
yugo del trabajo forzado!
2 Llora amargamente de noche, con el rostro
empapado de lágrimas. Entre todos sus amantes
no tiene quien la consuele. Todos sus amigos la
han traicionado y se han vuelto sus enemigos.
3 Judá ha sido llevada cautiva por la aflicción y
el trabajo duro. Vive entre las naciones y no
encuentra descanso. Todos sus perseguidores la
han alcanzado en un lugar sin salida.
4 Los caminos de Sión están de luto, porque
nadie viene a la reunión santa. Todas sus puertas
están destruidas; sus sacerdotes suspiran, sus
vírgenes sufren y ella está llena de amargura.
5 Sus enemigos tienen el poder y prosperan,
porque el Señor la ha afligido por sus muchos
pecados. Sus hijos pequeños han sido llevados
cautivos delante del enemigo.
6 La hija de Sión ha perdido toda su gloria. Sus
gobernantes son como ciervos que no
encuentran pasto y huyen sin fuerzas delante del
enemigo.
7 En sus días de dolor y de andar errante,
Jerusalén recuerda todos los tesoros que tuvo en
el pasado. Cuando su pueblo cayó en poder del
enemigo y nadie la ayudaba, sus adversarios

vieron cumplidos sus deseos contra ella y se
burlaron de su destrucción.
8 Jerusalén ha pecado mucho; por eso se ha
vuelto impura. Todos los que la honraban la
desprecian, porque han visto su vergüenza. Ella
suspira de dolor y se vuelve atrás.
9 Su impureza estaba en sus faldas. No pensó
en su final y su caída fue sorprendente. No tiene
quien la consuele. Señor, mira su dolor, porque el
enemigo se ha engrandecido.
10 El enemigo ha extendido la mano sobre
todos sus tesoros. Ella ha visto entrar en su
santuario a las naciones que tú habías prohibido
admitir en la reunión de tu pueblo.
11 Todo su pueblo suspira y busca pan. Han
dado sus tesoros a cambio de comida para seguir
con vida. Señor, mira y observa, porque ella ha
quedado en vergüenza.
12 ¡Vengan a mí, todos los que pasan! Mírenme y
vean si hay algún dolor como el de la herida que
el Señor me ha causado en el día de su ira
ardiente.
13 Desde lo alto envió fuego a mis huesos y se
apoderó de ellos. Tendió una red para mis pies y
me hizo volver atrás. Me dejó desolada y sin
fuerzas todo el día.
14 Mis pecados están bajo vigilancia. Su mano
los ha unido y los ha puesto sobre mi cuello. Ha
agotado mis fuerzas. El Señor me ha entregado
en manos de aquellos a quienes no puedo resistir.
15 El Señor se ha burlado de todos mis guerreros
dentro de mí. Ha reunido hombres contra mí
para destruir a mis jóvenes. El Señor ha pisoteado
a la hija virgen de Judá como se pisan las uvas.

16 Por eso lloro; mis ojos se llenan de lágrimas,
porque está lejos quien podría consolarme y
darme nueva vida. Mis hijos están desolados,
porque el enemigo ha vencido.
17 Sión extiende las manos, pero no tiene quien
la consuele. El Señor ha dado órdenes a los
enemigos que rodean a Jacob. Jerusalén se ha
vuelto impura entre ellos.
18 El Señor es justo, porque me rebelé contra
sus órdenes. Escuchen, todos los pueblos, y vean
mi dolor. Mis vírgenes y mis jóvenes han sido
llevados cautivos.
19 Llamé a mis amantes, pero me traicionaron.
Mis sacerdotes y mis ancianos murieron en la
ciudad mientras buscaban comida para seguir
con vida.
20 Señor, mira mi angustia. Mis entrañas se
estremecen y mi corazón se retuerce, porque he
sido muy rebelde. Afuera, la espada mata a los
niños; dentro de las casas hay muerte.
21 Escucha mis gemidos. No tengo quien me
consuele. Todos mis enemigos se han enterado
de mi desgracia y se alegran porque tú la has
causado. Que llegue el día señalado, cuando ellos
sean como yo.
22 Que toda su maldad quede ante ti. Haz con
ellos lo que has hecho conmigo por todos mis
pecados, porque son muchos mis gemidos y mi
corazón ya no tiene fuerzas.

2

1 ¡Cómo ha cubierto el Señor con una nube a la
hija de Sión en su ira! Ha arrojado del cielo a la

tierra la gloria de Israel. En el día de su ira no se
acordó del lugar donde descansan sus pies.
2 El Señor ha destruido sin piedad todas las
viviendas de Jacob. En su ira derribó las
fortalezas de la hija de Judá y dejó tendidos en el
suelo a los heridos, incluso a su rey y a sus
gobernantes.
3 En su ira ardiente ha cortado todo el poder de
Israel. Retiró su mano derecha ante el enemigo.
Encendió en Jacob un fuego que destruye todo a
su alrededor.
4 Tensó su arco para atacar y tomó posición con
la mano lista. En su odio mató a todos los que
eran agradables a la vista. Derramó su furor
como fuego sobre la tienda de la hija de Sión.
5 El Señor se ha vuelto como un enemigo de
ella. Ha destruido a Israel, sus grandes casas y
sus fortalezas. Ha aumentado la pena y el dolor
de la hija de Judá.
6 Arrancó con violencia su tienda como la de un
jardín y destruyó su lugar de reunión. El Señor ha
hecho que en Sión se olviden las fiestas y el
sábado. En su ira ardiente se ha vuelto contra el
rey y el sacerdote.
7 El Señor ha rechazado su altar y ha aborrecido
su santuario. Ha entregado al enemigo los muros
de sus grandes casas. Ellos han gritado en la casa
del Señor como en un día de reunión santa.
8 El Señor decidió destruir el muro de la hija de
Sión. Extendió su cuerda de medir y no detuvo su
mano hasta destruirlo. Hizo que la torre y el
muro se llenaran de tristeza; ambos quedaron
sin fuerzas.

9 Sus puertas se han hundido en la tierra; él ha
destruido sus cerrojos. Su rey y sus príncipes están
entre las naciones, donde no hay ley. Ni siquiera
sus profetas han recibido una visión del Señor.
10 Los ancianos de la hija de Sión están sentados
en el suelo, en silencio. Se han echado polvo en la
cabeza y se han vestido de tela áspera. Las vírgenes
de Jerusalén inclinan la cabeza hasta el suelo.
11 Mis ojos se consumen de tanto llorar. Mi
interior se estremece y mis entrañas se derraman
en el suelo por la destrucción de la hija de mi
pueblo, porque los niños y los bebés que aún
maman caen sin fuerzas en las plazas de la
ciudad.
12 Preguntan a sus madres: «¿Dónde están el
grano y el vino?». Caen como heridos en las
plazas de la ciudad y se les va la vida en el pecho
de sus madres.
13 ¿Qué ejemplo puedo darte? ¿Con qué puedo
compararte, hija de Jerusalén? ¿A quién puedo
igualarte para consolarte, hija virgen de Sión? Tu
destrucción es tan grande como el mar. ¿Quién
podrá sanarte?
14 Las visiones de tus profetas para ti eran
falsas y necias. No te mostraron tu pecado para
que cambiara tu destino. En cambio, te dieron
mensajes falsos que te hicieron alejarte.
15 Todos los que pasan aplauden para burlarse
de ti. Silban y sacuden la cabeza ante la hija de
Jerusalén, diciendo: «¿Es esta la ciudad que era la
corona de toda belleza y la alegría de toda la
tierra?».

16 Todos tus enemigos abren la boca contra ti.
Silban y rechinan los dientes, diciendo: «¡La
hemos devorado! Este es el día que esperábamos.
¡Ha llegado y lo hemos visto!».

17 El Señor ha hecho lo que se propuso. Ha
cumplido las órdenes que dio en tiempos pasados.
Te ha destruido sin piedad; ha hecho que tu
enemigo se alegre de tu caída y ha aumentado el
poder de tus adversarios.

18 Que tu clamor llegue al Señor. Muro de la hija
de Sión, deja que tus lágrimas corran como un
arroyo día y noche. No descanses ni dejes de
llorar.

19 ¡Levántate y clama de noche, al comenzar
cada turno de vigilancia! Derrama tu corazón
como agua ante el Señor. Levanta tus manos
hacia él por la vida de tus hijos pequeños, que
caen sin fuerzas por el hambre en las esquinas de
todas las calles.

20 ¡Mira, Señor, ve a quién le has hecho esto!
¿Han de comer las mujeres el fruto de su vientre,
los niños que llevan en brazos? ¿Han de morir el
sacerdote y el profeta en el santuario del Señor?

21 Jóvenes y ancianos yacen en el suelo por las
calles. Mis vírgenes y mis jóvenes han muerto a
espada. Los mataste en el día de tu ira; los
mataste sin piedad.

22 Como en un día de reunión santa, convocaste
temores contra mí por todas partes. En el día de
la ira del Señor nadie escapó ni quedó a salvo. Mi
enemigo destruyó a los que llevé en brazos y
cuidé.

3

1 Soy el hombre que ha sufrido bajo la vara de
su ira.
2 Él me ha hecho caminar en la oscuridad,
donde no hay luz.
3 Sí, una y otra vez vuelve su mano contra mí,
todo el día.
4 Ha consumido mi carne y mi piel; ha
quebrado mis huesos.
5 Ha levantado un muro contra mí y me ha
encerrado en un dolor amargo.
6 Me ha hecho vivir en lugares oscuros, como
los que murieron hace mucho tiempo.
7 Me ha rodeado con un muro para que no
pueda salir; ha hecho muy pesada mi cadena.
8 Aunque clamo por ayuda, no deja que mi
oración llegue a él.
9 Ha cerrado mis caminos con un muro de
piedras talladas y ha torcido mis senderos.
10 Es como un oso que me acecha, como un león
escondido.
11 Me ha hecho desviar del camino y me ha
despedazado; me ha dejado desolado.
12 Ha tensado su arco y me ha puesto como
blanco de sus flechas.
13 Ha lanzado sus flechas hasta lo más
profundo de mi cuerpo.
14 Todos los pueblos se burlan de mí; soy el
tema de sus canciones de burla todo el día.
15 Ha llenado mi vida de dolor y me ha dado
raíz amarga en abundancia.
16 Me ha quebrado los dientes con piedras
trituradas y me ha hecho inclinarme hasta el
polvo.

17 Mi alma está lejos de la paz; ya no recuerdo
el bien.
18 Y dije: «Se han acabado mis fuerzas y mi
esperanza en el Señor».
19 Recuerda mi aflicción y mi andar errante, la
raíz amarga y el veneno.
20 Mi alma todavía lo recuerda y se hunde
dentro de mí.
21 Pero esto recuerdo, y por eso tengo
esperanza:
22 Por el amor del Señor no hemos sido
destruidos, porque sus misericordias no tienen
límites.
23 Son nuevas cada mañana; grande es tu
fidelidad.
24 Me dije: «El Señor es mi herencia; por eso
tendré esperanza en él».
25 El Señor es bueno con los que lo esperan, con
quienes lo buscan.
26 Es bueno mantener la esperanza y esperar
en silencio la salvación del Señor.
27 Es bueno que el hombre lleve el yugo desde
su juventud.
28 Que se siente solo y en silencio, porque el
Señor le ha puesto ese yugo.
29 Que ponga la boca en el polvo; quizá aún
haya esperanza.
30 Que vuelva el rostro hacia quien lo golpea y
se llene de vergüenza.
31 Porque el Señor no abandona al hombre para
siempre.
32 Aunque cause dolor, también tendrá
compasión conforme a su gran amor.

33 Porque no le agrada afligir ni causar dolor a
los seres humanos.
34 Que un hombre aplaste bajo sus pies a todos
los prisioneros de la tierra,
35 que prive a alguien de sus derechos ante el
Altísimo,
36 o que perjudique a alguien en su causa: nada
de eso le agrada al Señor.
37 ¿Quién puede decir algo y hacer que se
cumpla si el Señor no lo ha ordenado?
38 ¿No salen de la boca del Altísimo tanto el mal
como el bien?
39 ¿De qué puede quejarse un hombre que vive,
cuando recibe el castigo de su pecado?
40 Examinemos y pongamos a prueba nuestra
conducta, y volvamos al Señor.
41 Levantemos nuestros corazones y nuestras
manos a Dios en los cielos.
42 Hemos hecho lo malo y nos hemos rebelado
contra tu ley; tú no nos has perdonado.
43 Te has cubierto de ira y nos has perseguido;
nos has matado sin piedad.
44 Te has cubierto con una nube para que no
pase la oración.
45 Nos has convertido en basura y desechos
entre los pueblos.
46 Todos nuestros enemigos abren la boca
contra nosotros.
47 Nos han invadido el temor y las aguas
profundas, la desolación y la destrucción.
48 Ríos de lágrimas corren de mis ojos por la
destrucción de la hija de mi pueblo.
49 Mis ojos lloran sin parar y sin descanso,

50 hasta que el Señor me mire y vea desde el
cielo mi aflicción.
51 Mis ojos llenan mi alma de dolor por todas
las hijas de mi ciudad.
52 Los que son mis enemigos sin razón me han
perseguido sin descanso, como a un pájaro.
53 Han acabado con mi vida en la prisión,
arrojándome piedras.
54 Las aguas cubrieron mi cabeza y dije: «¡Estoy
perdido!».
55 Señor, invoqué tu nombre desde lo más
profundo de la prisión.
56 Escuchaste mi voz. No cierres tus oídos a mis
suspiros y a mi clamor.
57 Te acercaste el día en que te llamé y dijiste:
«No temas».
58 Señor, has defendido mi causa y has salvado
mi vida.
59 Señor, has visto la injusticia que sufro; juzga
mi causa.
60 Has visto todo el mal con que me han pagado
y todos sus planes contra mí.
61 Señor, has oído sus palabras amargas y todos
sus planes contra mí,
62 lo que dicen los que se levantan contra mí y
lo que piensan contra mí todo el día.
63 Míralos cuando se sientan y cuando se
levantan; soy el tema de sus canciones de burla.
64 Señor, les darás su recompensa conforme a lo
que han hecho.
65 Dejarás que sus corazones queden cubiertos
y que tu maldición caiga sobre ellos.

66 Los perseguirás con ira y los destruirás de
debajo de los cielos del Señor.

4

1 ¡Cómo se ha oscurecido el oro! ¡Cómo ha
cambiado el oro más fino! Las piedras del
santuario caen en las esquinas de todas las calles.
2 ¡Los valiosos hijos de Sión, que valían tanto
como el oro más fino, son tratados como vasijas
de barro, hechas por las manos del alfarero!
3 Hasta las bestias del desierto tienen los
pechos llenos y dan leche a sus crías. Pero la hija
de mi pueblo se ha vuelto cruel como los
avestruces del desierto.
4 La lengua del bebé que mama se le pega al
paladar por la sed. Los niños pequeños piden pan
y nadie se lo da.
5 Los que antes comían alimentos delicados
ahora se consumen en las calles. Los que de niños
vestían de púrpura están tendidos en el polvo.
6 Porque el castigo de la hija de mi pueblo es
mayor que el de Sodoma, que fue destruida de
repente sin que ninguna mano cayera sobre ella.
7 Sus consagrados eran más limpios que la
nieve y más blancos que la leche. Sus cuerpos
eran más rojos que el coral y su aspecto era como
el zafiro.
8 Ahora sus rostros son más negros que la
noche. Nadie los reconoce en las calles. Su piel
cuelga de sus huesos; están secos como la madera.
9 Los que murieron a espada están mejor que
los que mueren de hambre, porque estos se

consumen lentamente como los frutos del campo quemados.
10 Las manos de mujeres de buen corazón hirvieron a sus hijos. Ellos fueron su alimento durante la destrucción de la hija de mi pueblo.
11 El Señor ha desatado todo su furor y ha derramado su ira ardiente. Encendió un fuego en Sión que destruyó sus cimientos.
12 Ni los reyes de la tierra ni los habitantes del mundo creían posible que los atacantes y los enemigos entraran por las puertas de Jerusalén.
13 Esto sucedió por los pecados de sus profetas y la maldad de sus sacerdotes, que derramaron en ella la sangre de los justos.
14 Vagan como ciegos por las calles, impuros por la sangre, de modo que nadie puede tocar sus ropas.
15 Les gritaban: «¡Fuera, impuros! ¡Fuera, fuera! ¡No toquen!». Cuando huyeron y anduvieron errantes, entre las naciones decían: «Ya no hay lugar donde puedan quedarse».
16 El rostro del Señor los ha dispersado; ya no cuidará de ellos. No respetaron a los sacerdotes ni honraron a los ancianos.
17 Nuestros ojos aún se consumen esperando en vano ayuda. Hemos estado esperando a una nación incapaz de salvarnos.
18 Nos siguen los pasos para que no podamos andar por nuestras calles. Nuestro fin está cerca, nuestros días están contados; ha llegado nuestro fin.
19 Nuestros perseguidores eran más rápidos que las águilas del cielo. Nos hicieron huir delante de

ellos por las montañas y nos tendieron
emboscadas en el desierto.
20 Nuestro aliento de vida, el ungido del Señor,
fue capturado en sus fosas. De él decíamos: «A su
sombra viviremos entre las naciones».
21 Alégrate y regocíjate, hija de Edom, que vives
en la tierra de Uz. También a ti te llegará la copa:
te emborracharás y tu vergüenza quedará a la
vista.
22 Ha terminado el castigo de tu maldad, hija de
Sión; él nunca más te llevará cautiva. Pero a ti,
hija de Edom, te castigará por tu maldad y dejará
al descubierto tu pecado.

5

1 Señor, recuerda lo que nos ha pasado. Mira y
ve nuestra vergüenza.
2 Nuestra herencia ha sido entregada a
extranjeros, y nuestras casas a gente de otros
países.
3 Somos hijos sin padre; nuestras madres son
como viudas.
4 Tenemos que pagar por el agua que bebemos
y por la leña que recibimos.
5 Nuestros perseguidores están sobre nuestro
cuello. Estamos agotados y no tenemos descanso.
6 Nos hemos puesto en manos de los egipcios y
de los asirios para tener suficiente pan.
7 Nuestros padres fueron pecadores y han
muerto; nosotros cargamos con el peso de su
maldad.
8 Los siervos gobiernan sobre nosotros y no
hay quien nos libere de sus manos.

9 Arriesgamos la vida para conseguir pan, por
la espada que amenaza en el desierto.
10 Nuestra piel arde como un horno por el calor
que nos causa el hambre.
11 Violaron a las mujeres en Sión y a las vírgenes
en las ciudades de Judá.
12 Con sus manos ahorcaron a los príncipes; no
respetaron a los ancianos.
13 Los jóvenes molían el grano y los niños caían
bajo el peso de la leña.
14 Los ancianos ya no se sientan en la puerta y
los jóvenes han dejado de tocar música.
15 Se ha acabado la alegría de nuestros
corazones; nuestro baile se ha convertido en
tristeza.
16 Nos han quitado la corona de la cabeza. ¡Ay
de nosotros, porque somos pecadores!
17 Por eso nuestros corazones están débiles y
nuestros ojos se han oscurecido,
18 porque el monte Sión está en ruinas y los
chacales lo recorren.
19 Tú, Señor, reinas para siempre; tu trono es
eterno.
20 ¿Por qué nos has olvidado para siempre? ¿Por
qué te has apartado de nosotros por tanto
tiempo?
21 Haz que volvamos a ti, Señor, y volveremos.
Renueva nuestros días como en el pasado.
22 Pero nos has rechazado por completo; estás
lleno de ira contra nosotros.

La Biblia en Español Sencillo 2026
The Holy Bible in Simple Spanish, 2026

Public Domain

Language: Español (Spanish)

Dialect: Latin America/Mexico

Translation by: AudioBiblia.org

La Biblia en Español Sencillo 2026

traducido y editado por Irma Flores

email: info@audiobiblia.org

audiobiblia.org

2026-10-30

PDF generated using Haiola and XeLaTeX on 30 Oct 2026 from source files dated 30 Oct 2026
45169fd9-2075-59c7-9c7c-6c4d221175a8