Mano fuerte va barriendo, pone leña en el fogón
Mano firme cuando escribe una carta de amor

Manos que tejen haciendo nudos
Manos que rezan, manos que dan
Manos que piden algún futuro
Pa' no morir en soledad ¡ay! ¡Ay!...

Mano vieja que trabaja
Va enlazando algún telar
Mano esclava va aprendiendo
A bailar su libertad

Manos que amasan curtiendo el hambre
Con lo que la tierra les da
Manos que abrazan a la esperanza
De algún hijo que se va ¡ay! ¡Ay!...

Manos de mujeres
Que han parido la verdad
Manos de colores aplaudiendo algún cantar

Lara...

Manos que tiemblan, manos que sudan
Manos de tierra, maíz y sal
Manos que tocan dejando el alma
Manos de sangre, de viento y mar ¡ay! ¡Ay!...