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!...