

Lani recupera la calma otra vez

**Escrito por
Dra. Marsha Smith**

Copyright © 2025 Dra. Marsha Smith

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio—electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación u otro—sin el permiso previo y por escrito de la editorial, excepto en el caso de breves citas utilizadas en reseñas o artículos.

Los educadores pueden leer este libro en voz alta en aulas o entornos terapéuticos.

ISBN de tapa blanda: 979-8-9940253-4-5

Publicado por **Bahali Press**

Impreso en los Estados Unidos de América

Esta es una obra de ficción inspirada en hechos reales.

Cualquier semejanza con personas reales, vivas o fallecidas, es pura coincidencia.

Ilustraciones por Marsha Smith

Para más recursos sobre bienestar, sanación y comunidad, visite:

www.bahali.org/bahalipress

Primera edición

Dedicatoria

A los niños del Caribe—

Ustedes son el latido del corazón de nuestras islas,
valientes y brillantes incluso frente a las tormentas.

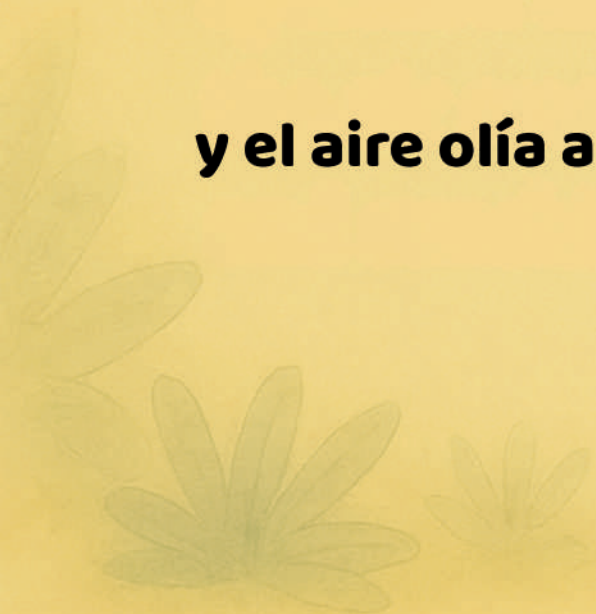
Que siempre sepan que sus sentimientos importan,
sus voces son fuertes
y su resiliencia corre profunda
como las raíces de nuestra tierra.

Dondequiera que la vida los lleve, recuerden esta verdad:
son amados, son dignos
y la sanación siempre está a su alcance.

Dra. Smith, PsyD, LCSW
Fundadora de Bahali

Bahali Press

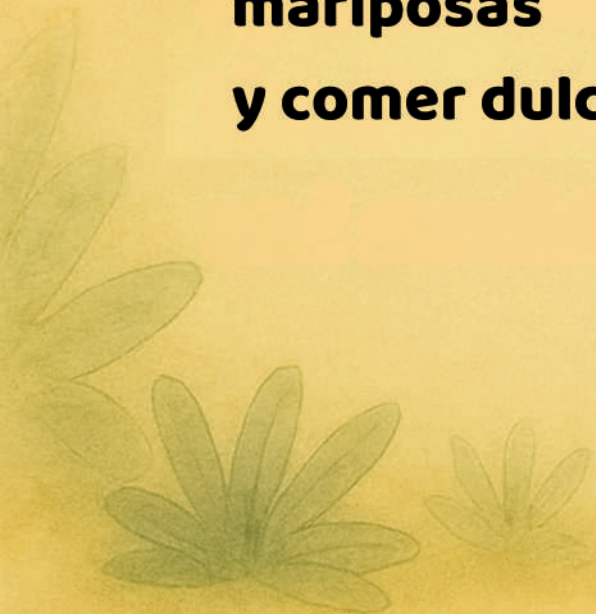
**Lani vivía en una pequeña isla del Caribe,
donde las palmeras bailaban con la brisa,
el mar brillaba como vidrio turquesa,
y el aire olía a mango, sal y sol.**





**Cada mañana, ella jugaba al aire libre
con su prima Pam y su hermanito Micah.**

**Les encantaba brincar, perseguir
mariposas
y comer dulces mamoncillos del árbol.**





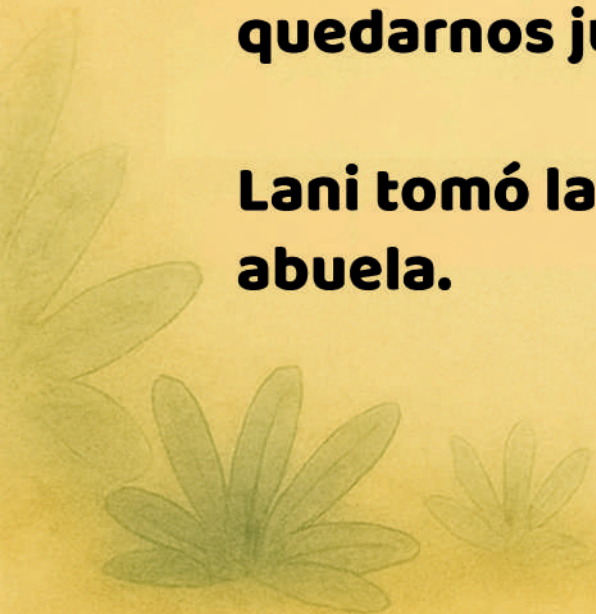
Una tarde, el viento comenzó a soplar fuerte.

El cielo cambió su color de azul brillante a un gris intenso.

La abuela dijo:

“Ahí viene una gran tormenta. Vamos a quedarnos juntos y a salvo.”

Lani tomó la suave y tibia mano de su abuela.





**Cuando la tormenta llegó a la isla,
sacudió las palmeras.**

**La lluvia retumbaba fuerte como un
tambor sobre el techo.**

**Lani sentía cómo se apretaba su pecho
mientras el corazón le latía rápidamente.**





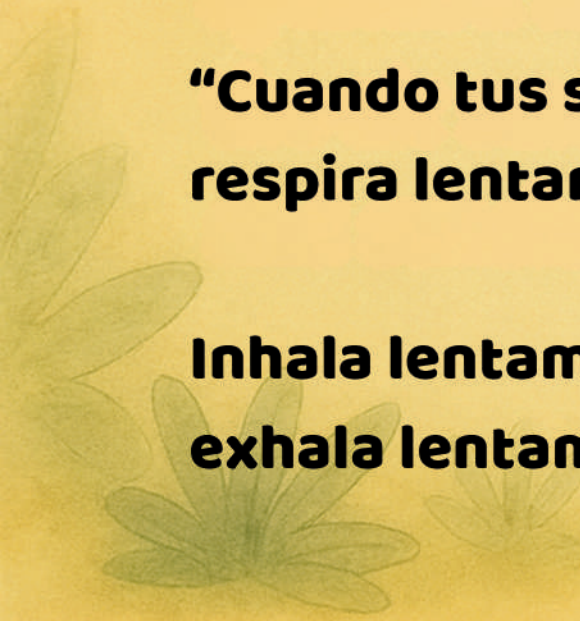
Su mamá se inclinó hacia ella y le susurró al oído:

“Está bien sentir miedo, mi amor, estamos aquí contigo.”

Lani recordó lo que su maestra le había dicho en la escuela:

“Cuando tus sentimientos te abruman, respira lentamente como el mar...

**Inhala lentamente,
exhala lentamente.”**





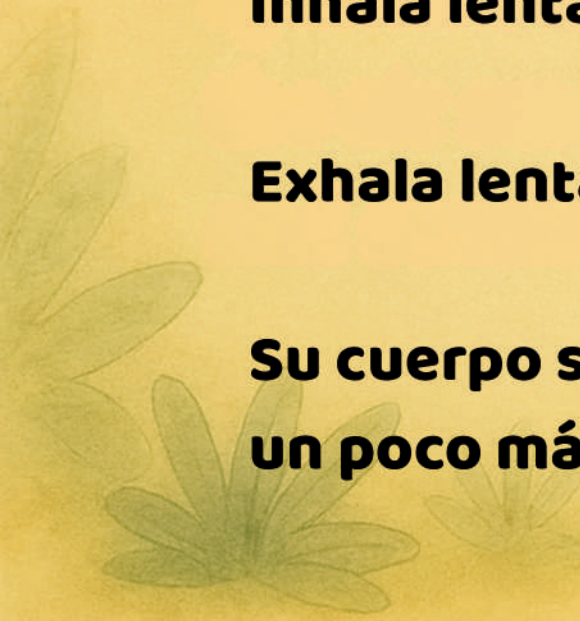
**Lani puso su mano
sobre su barriguita.**

**Inhaló aire como si oliera el delicioso
chocolate de la abuela
y exhaló como si soplara suavemente
sobre la espuma de las olas.**

Inhala lentamente...

Exhala lentamente...

**Su cuerpo se sintió
un poco más relajado.**





**Inhala
despacio...**



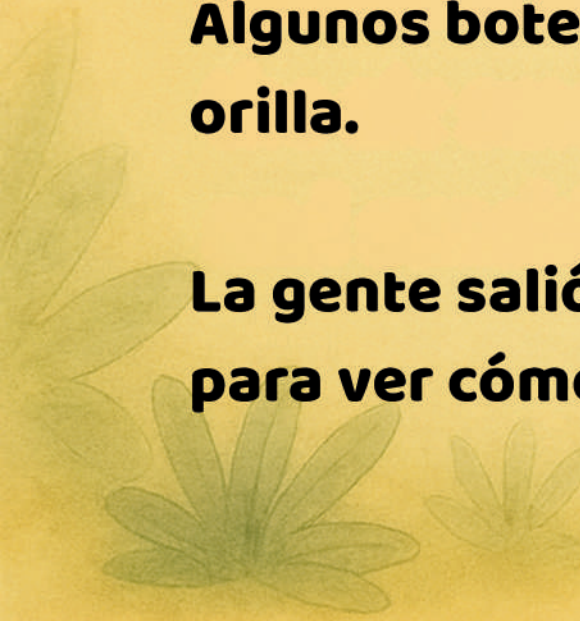
**Exhala
despacio...**

**Cuando la isla despertó a la mañana
siguiente, la tormenta se había ido.**

**El sol se asomó entre las nubes.
Los gallos cantaron de nuevo.
Pero el pueblo se veía diferente.**

**Plataneros caídos yacían en los patios.
Algunos botes se habían alejado de la
orilla.**

**La gente salió afuera
para ver cómo estaban sus vecinos.**



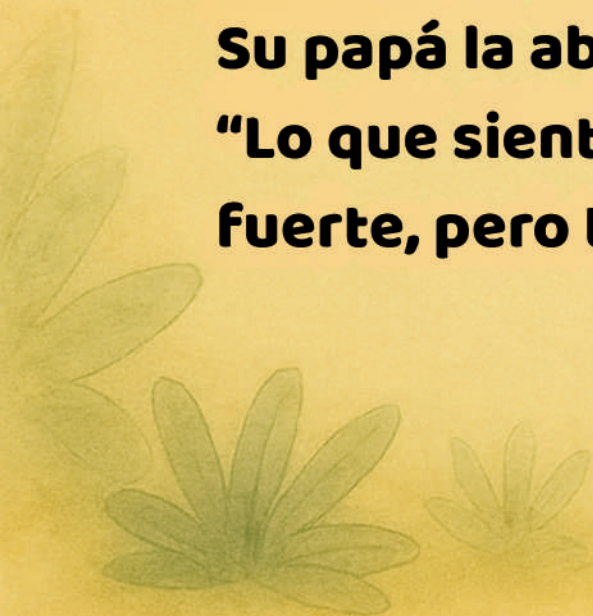


Lani volvió a sentir presión sobre su barriguita.

Todo se sentía extraño y distinto.

Su papá la abrazó y le dijo:

“Lo que sientes es real. La tormenta fue fuerte, pero también lo somos nosotros.”





Poco a poco, la comunidad se puso a limpiar.

La tía Marcia barría la acera.

El tío Wayne ayudaba a amarrar el techo con fuertes tiras de bambú.

Los jóvenes removían los cocos caídos de la carretera para que nadie se tropezara.

Lani y Pam ayudaban a recoger ramitas y hojas.

Cada cosa que movían hacía que la isla se sintiera un poco más como su hogar.



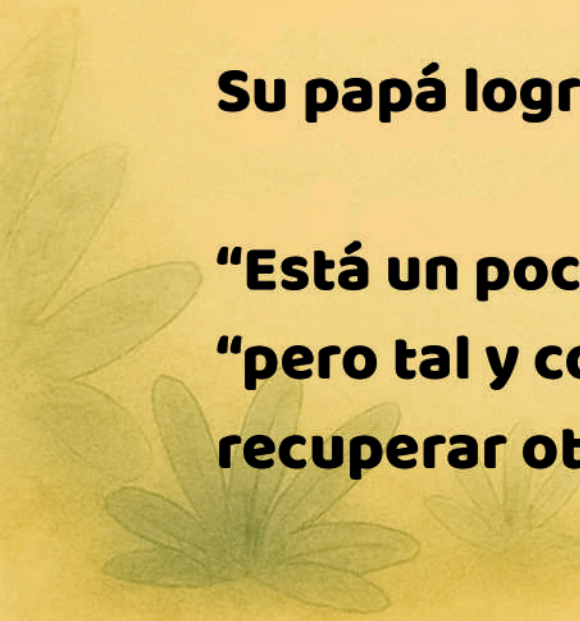
**De camino a la playa, Lani encontró algo
atrapado dentro de un arbusto de uva
playera:**

su cometa colorida en forma de pez.

Pensó que la había perdido para siempre.

Su papá logró rescatarla con cuidado.

**“Está un poco doblada”, le dijo,
“pero tal y como nuestra isla, se puede
recuperar otra vez.”**





Cuando regresó la brisa — suave, cálida y amable —

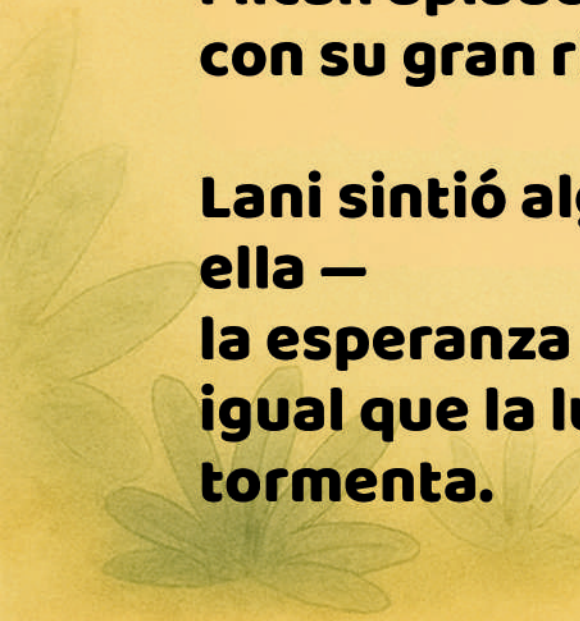
**Lani corrió por la playa,
dejando que la cometa se elevara alto
sobre el mar.**

**La cola ondeaba en colores brillantes:
coral, verde azulado y amarillo sol.**

**Micah aplaudió. Pam chilló. La abuela rió
con su gran risa de barriga.**

**Lani sintió algo cálido creciendo dentro de
ella —**

**la esperanza regresando,
igual que la luz del sol después de una
tormenta.**

A faint, stylized illustration of green leaves is located in the bottom-left corner of the page, partially overlapping the text of the final paragraph. The leaves are simple in shape with visible veins, rendered in a light green color that blends with the background.



**Aún quedaban hojas por recoger
y techos por reparar,
pero la comunidad era fuerte.**

**La gente se ayudaba,
compartía comida
y susurraba palabras amables.**

**Lani aprendió que las tormentas llegan...
pero la bondad permanece,
y la calma siempre encuentra el camino de
regreso.**





**Siempre que se sentía
preocupada,
recordaba:**

**Respira como el mar,
pide ayuda
y siéntete segura
con su familia y su comunidad.**

Fin.

