Marsha Smith

Lani recupera la calma otra vez



Lani recupera la calma otra vez

Escrito por

la 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 ni transmitida en ninguna forma ni por ningún medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro) sin el permiso previo y por escrito de la editorial, salvo 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: 979-8-9940253-2-1
ISBN de tapa dura: 979-8-9940253-4-5
ISBN de libro electrónico: 979-8-953303-02-6
Publicado por Bahali Press
Impreso en los Estados Unidos de América

Esta es una obra de ficción inspirada en experiencias reales.
Cualquier semejanza con personas reales, vivas o fallecidas, es pura coincidencia.

Ilustraciones de la Dra. 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.

Marsha Smith, PsyD, LCSW
Fundadora de Bahali Inc.

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 de un 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 le apretaba el 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 se sientan demasiado grandes, respira como las olas.
Inhala despacio... Exhala despacio...”.



Lani se puso la mano sobre la 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 despacio...
Exhala despacio...

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.

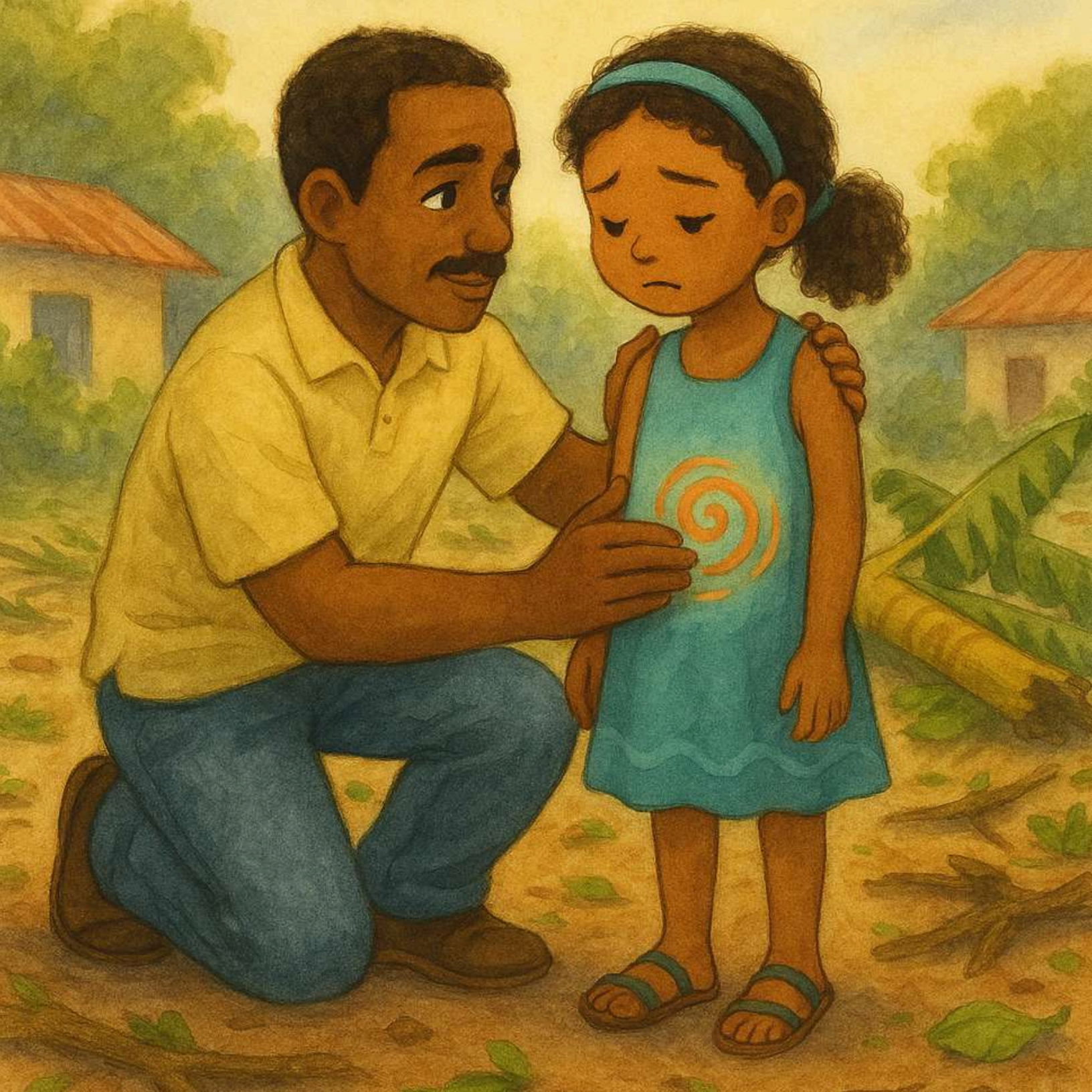
Había plataneros caídos en los patios.
Algunos botes se habían alejado de la orilla.
La gente salió a ver cómo estaban sus vecinos.



Lani todavía sentía un nudo en
la barriguita.
Todo se sentía extraño y distinto.

“Papá, ¿te puedes quedar
conmigo?”, preguntó.

Su papá se arrodilló y la rodeó con el brazo.
“Claro que sí. Fue una tormenta muy
fuerte. Estoy aquí contigo”.



Poco a poco, la comunidad se puso
a limpiar.

La tía Marcia barría la acera.
El tío Wayne ayudaba a reparar un techo.
Los jóvenes recogían 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 enredado en un arbusto de uva playera. ¡Era su colorida cometa en forma de pez!

Pensó que la había perdido para siempre.

Su papá la liberó con cuidado y se la devolvió.

“Está un poco doblada”, le dijo. “¿Crees que todavía pueda volar?”.



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 soltó una gran carcajada.

Lani sintió algo cálido creciendo dentro de ella. Era la esperanza, que regresaba igual que la luz del sol después de una tormenta.



Aún quedaban hojas por recoger y techos por reparar. Los vecinos se ayudaban, compartían comida y se decían palabras amables.

Las tormentas llegan... pero la bondad permanece.

El nudo en la barriguita de Lani se sentía un poco más suelto.
Poco a poco, estaba recuperando la calma.

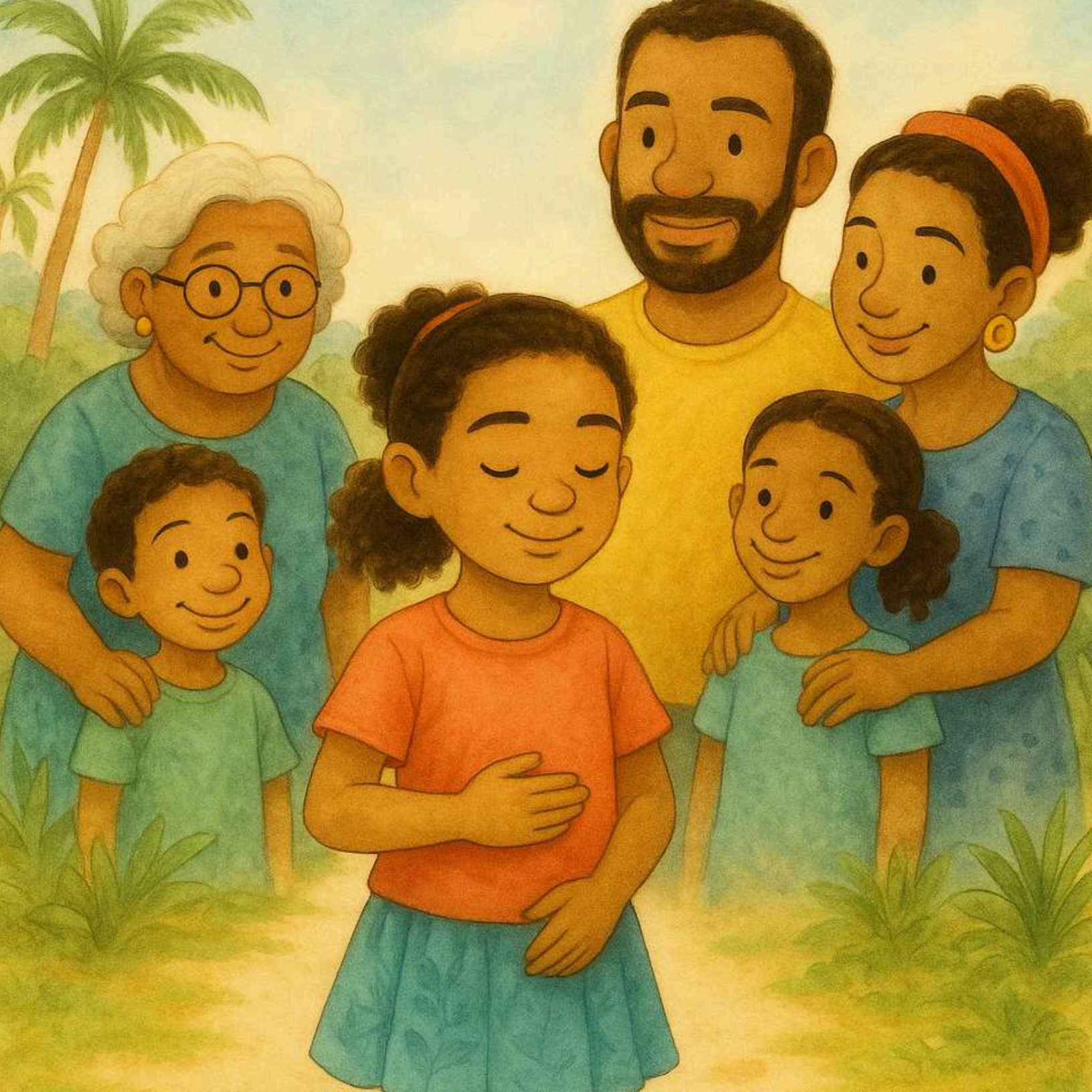


Ahora, siempre que sus sentimientos se sentían demasiado grandes,
Lani recordaba:

Puedo respirar como las olas.
Puedo pedirle a alguien en quien confío que se quede conmigo.

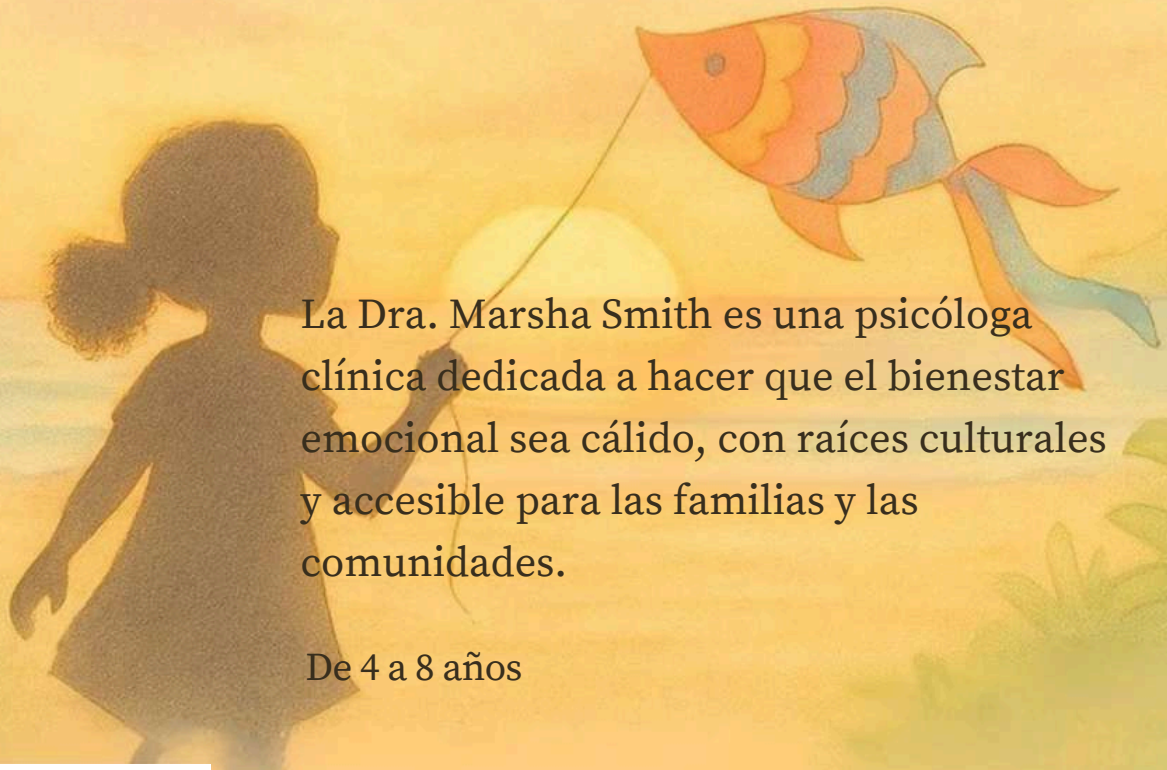
Inhala despacio... Exhala despacio...

Fin



Cuando un poderoso huracán atraviesa la isla, la pequeña Lani aprende que la calma puede volver con la familia, el amor y respiraciones lentas y suaves.

Una cálida historia caribeña sobre el valor, la conexión y volver a encontrar tu centro.



La Dra. Marsha Smith es una psicóloga clínica dedicada a hacer que el bienestar emocional sea cálido, con raíces culturales y accesible para las familias y las comunidades.

De 4 a 8 años

Bahali
porque cada mente merece paz