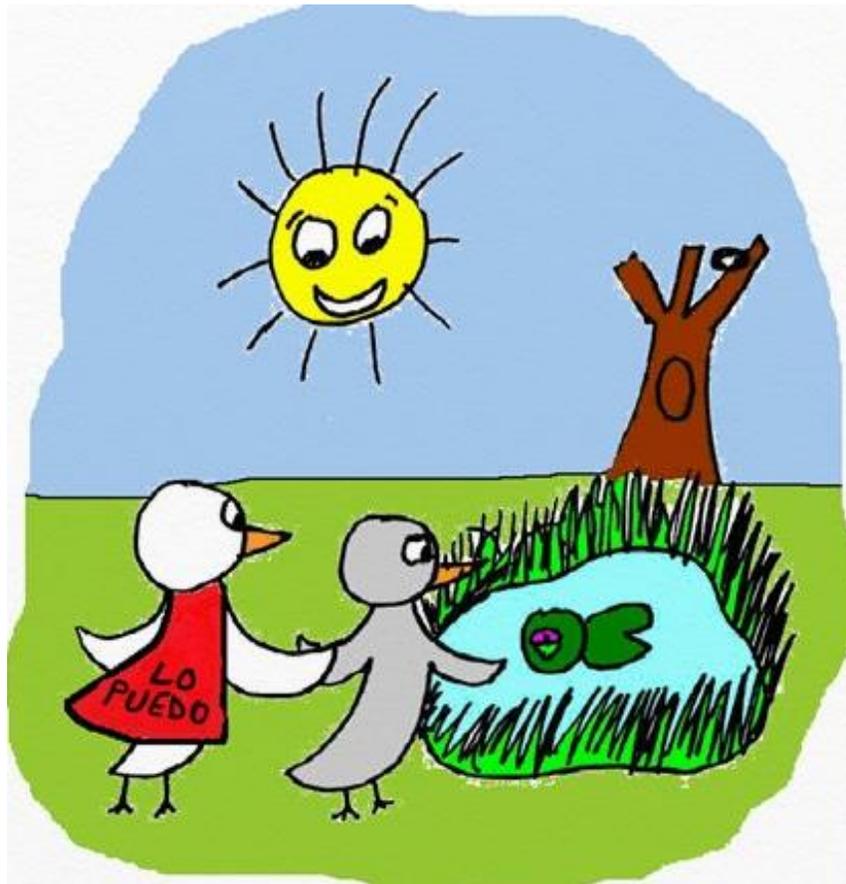


Lo Puedo Y La Tormenta



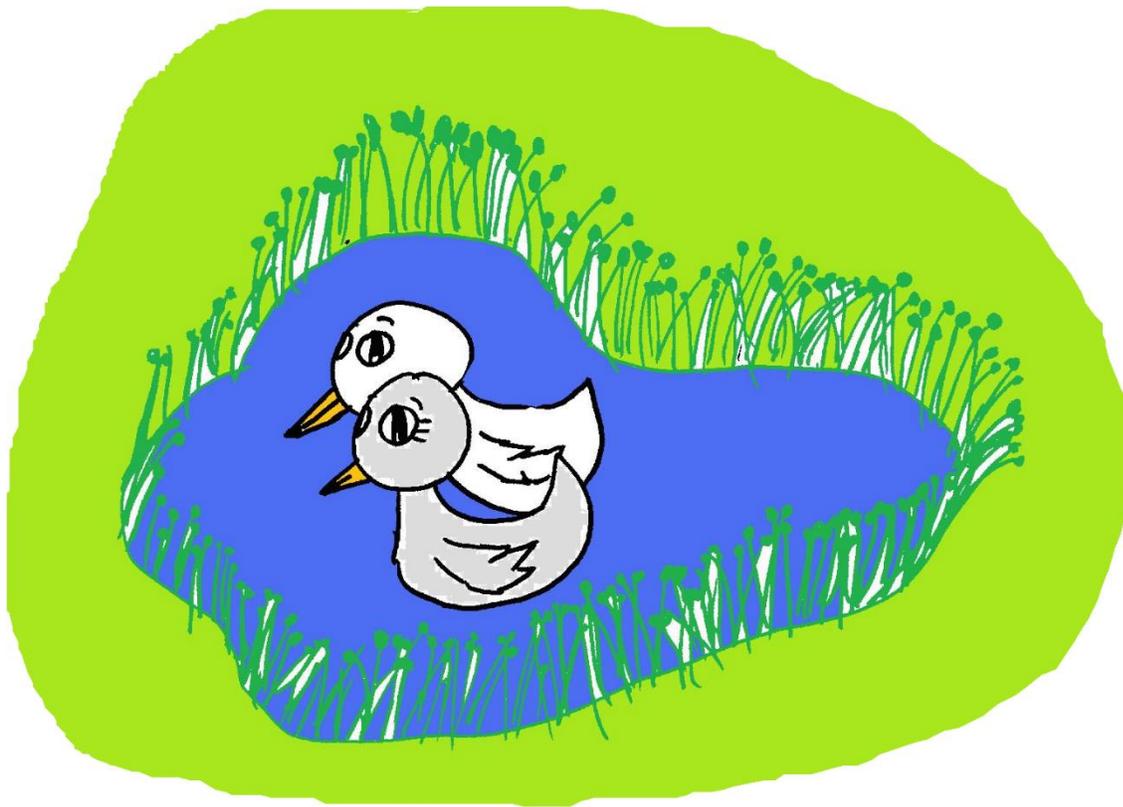
Una Historia sobre Comienzos Nuevos

Escrito por Ducktor Morty, MD y Esther Deblinger, Ph.D
ilustrado por Arielle y Sarah
Traducido y Adaptado por Yahaira I. Márquez, Ph.D

**COPYRIGHT © 2019 By Morton D. Sosland and Esther
Deblinger**

www.TheCanDoDuck.com

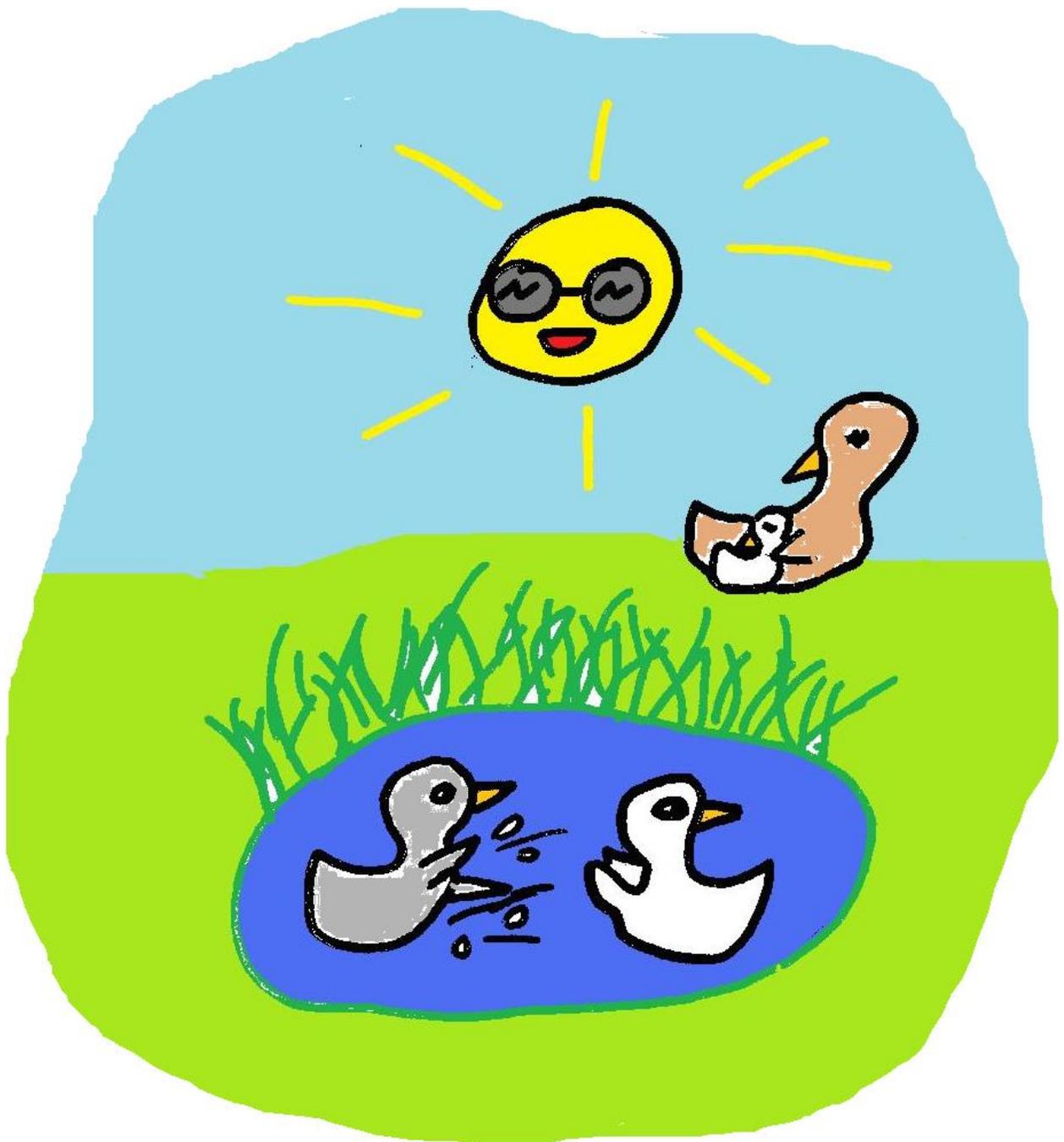
All Rights Reserved.

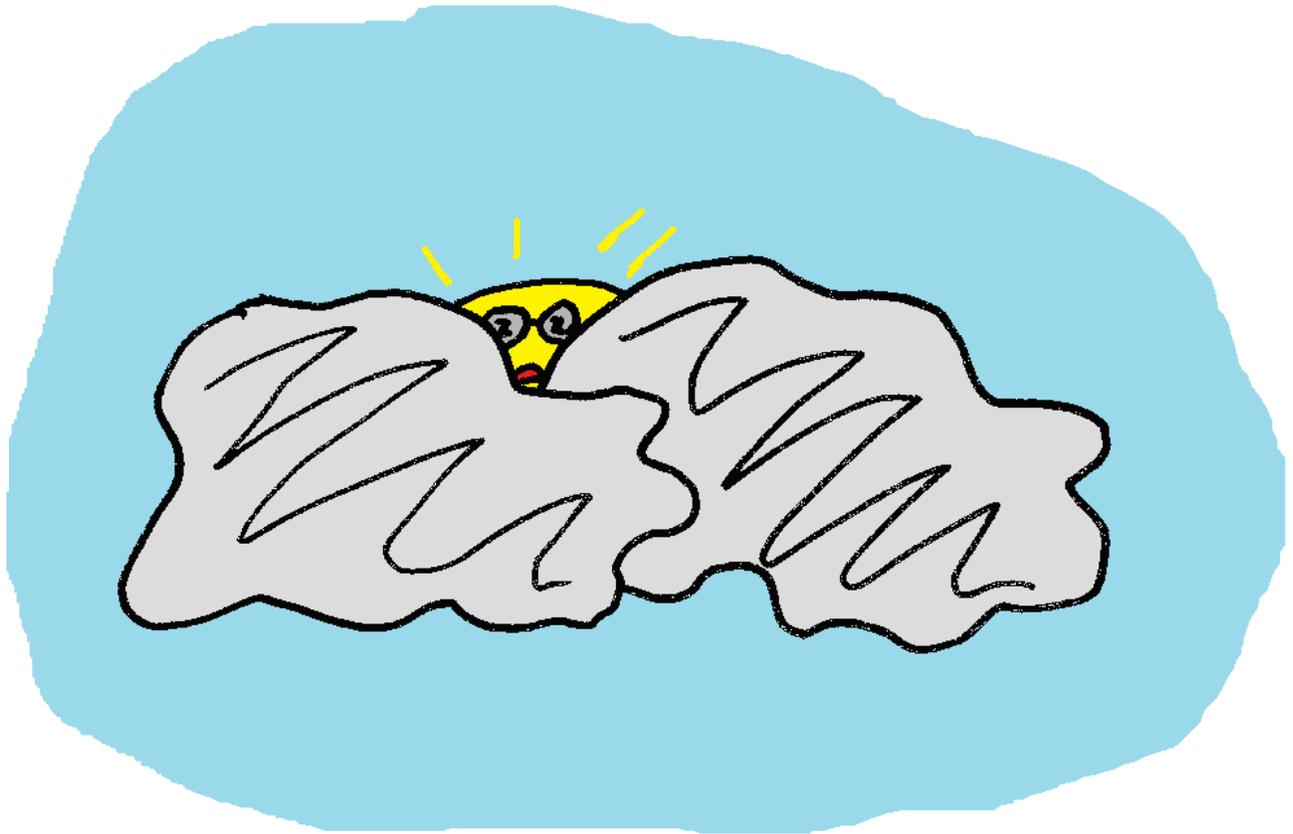


Esta es la historia de un patito llamado LO PUEDO y su amiga Lila. Estos patitos son ayudantes especiales, cariñosos, cuidadosos y verás cómo estas cualidades los ayudaron a cuidar de su vecindad en un momento de necesidad.

Así que si quieres saber todo lo que pasó, empecemos a leer lo que el patito sobrevivió.

El día parecía un día común,
los patitos y gansitos jugaban bajo el sol
Danzando, nadando, jugando con el agua en su charquito
¡Oh, qué lindo su rinconcito!, con cariño LO PUEDO pensó.





De repente el cielo se tornó oscuro y gris.
LO PUEDO se preguntó, ¿a dónde el sol se escondió?
Una tormenta venía.
El soleado y hermoso día rápidamente se deshacía.



¡El Huracán se acerca! ¡Hay que salir!

El alcalde Sr. Verde rápidamente dijo:

“Las familias del charquito tienen que salir rápidamente.

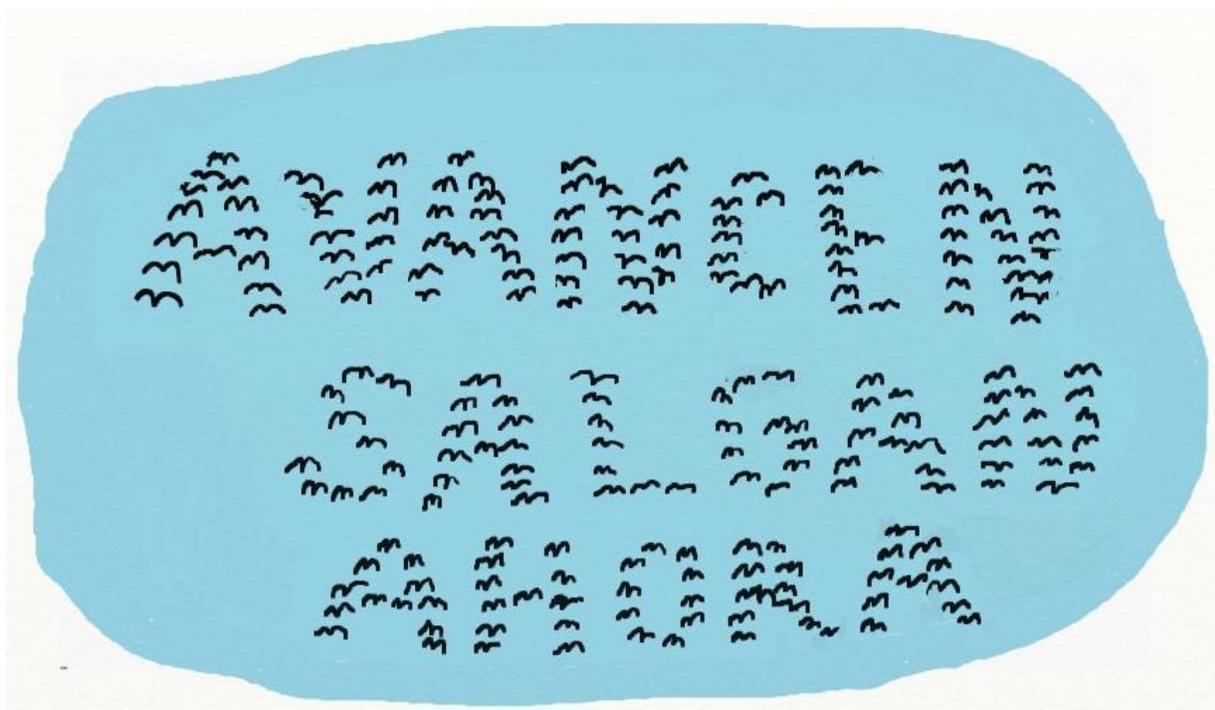
La tormenta se acerca rápido y trae vientos y lluvia fuerte.

Nuestro querido charquito puede inundarse mucho.

Por lo tanto es necesario que subamos a lo alto.”



Los vientos soplaban y soplaban.
Los patitos que podían sus cosas recogían y empezaban a salir.
Pero otros que eran ancianos o estaban enfermos,
los que ya no podían volar,
estos no se movían tan rápido y
pensaron que tal vez era mejor el nido cuidar.
Quedarse en el nido quiere decir no salir,
los patitos adultos no sabían si ir o venir.
Algunos pensaban que la tormenta se iría.
Hablaron con LO PUEDO para ver que les decía.

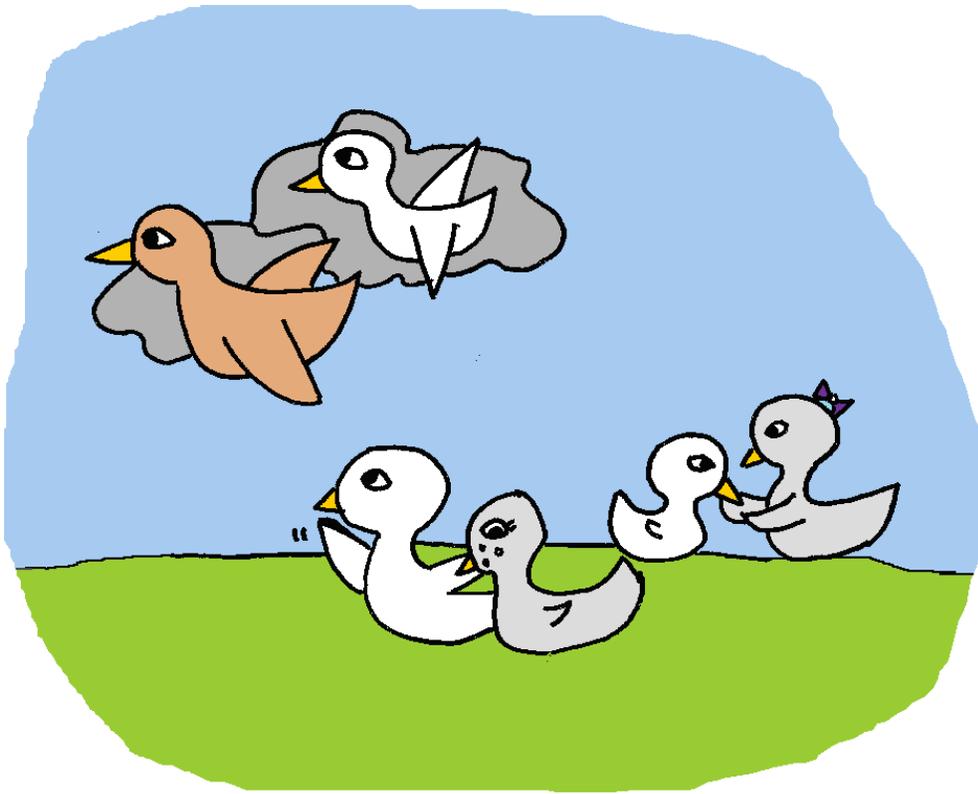


LO PUEDO y Lila pensaron, hablaron y diseñaron un plan.
Sabían que juntos tenían que actuar.
Se unieron los patitos y los pajaritos del barrio.
Y juntos escribieron un mensaje para alertar a las aves y a los animales terrestres.

En el cielo escribieron un mensaje, ¡una alerta!
Todos en grupo volaron y deletrearon lo siguiente con mucha fuerza.

¡Avancen! ¡Avancen! ¡Háganlo todos ahora!

¡El Huracán se acerca y hay que salir sin demora!



Los patitos que volaban, sin demora salieron.
Ellos planearon que regresarían cuando la lluvia halla pasado.
Y aquellos que no podían volar por tantas razones,
en el nido se quedaron y LO PUEDO y Lila rápido les dijeron:
“Con ustedes nos quedamos,
su bienestar velaremos.”



LO PUEDO y Lila miraron alrededor
un lugar más seguro necesitaban encontrar.
¿Dónde podemos pasar este huracán tranquilos?
¿Dónde podemos permanecer secos y calentitos?
Un coquí muy entendido, les habló sobre una cueva.
Esta cueva está en lo alto y en el pasado ha sido un lugar seguro para
coquíes y otras criaturas que han venido del llano.



Comenzaron a dar la noticia.

A todos los animales en la comarca invitaron.

No importando si eran patitos, lagartijos, coquies, ratones o sapos

La cueva se llenó de familias de animales que venían de todos lados.

Apretaditos estaban todos, pero seguros y acompañados.

Hasta un cerdito se arrimó a esta cueva.

Todos se sentían nerviosos y asustados,
así que planearon y juntos se prepararon.

Comida y agua almacenaron. Lo suficiente para refugiarse varios días.

Mientras la lluvia y el viento del huracán muchos sonidos hacía.

En un nido en una ceiba muy grande una mamá acurrucaba a sus pequeños.

LO PUEDO le dijo “una tormenta se acerca.”

Ven con nosotros a la cueva, allí, tú y tus pequeños pueden hacer nido.

“Estaremos bien” dijo la mamá pájaro.

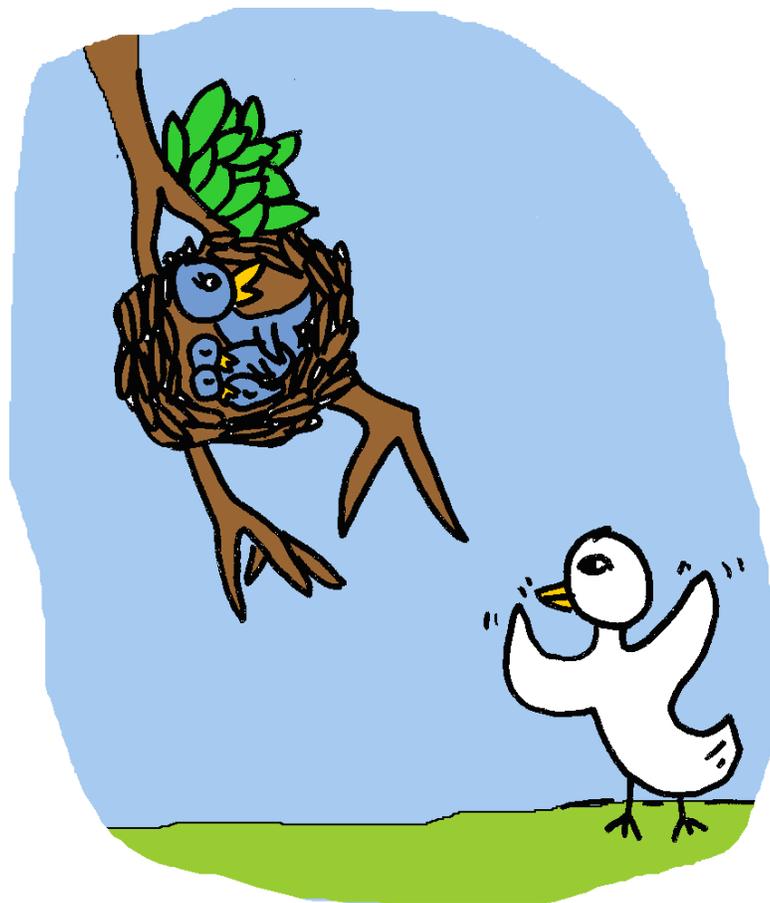
“Aquí en mi nido cuidare de mis hijitos.”

LO PUEDO contestó con cuidado y ternura

“Esta tormenta es muy grande,” “un huracán con vientos y lluvia como no hemos visto antes.”

La mamá insistió “Este nido y esta ceiba son muy fuertes.”

“La tormenta pasará muy rápido y protegidos aquí estaremos.”



“Está bien” LO PUEDO dijo con un pequeño suspiro.

“Si nos necesitas en la cueva estaremos.”

“Todos allí son bienvenidos.”

LO PUEDO notó que el huracán se acercaba y a la cueva corrió.

Pero allí pensaba y pensaba.

Se decía en su mente,

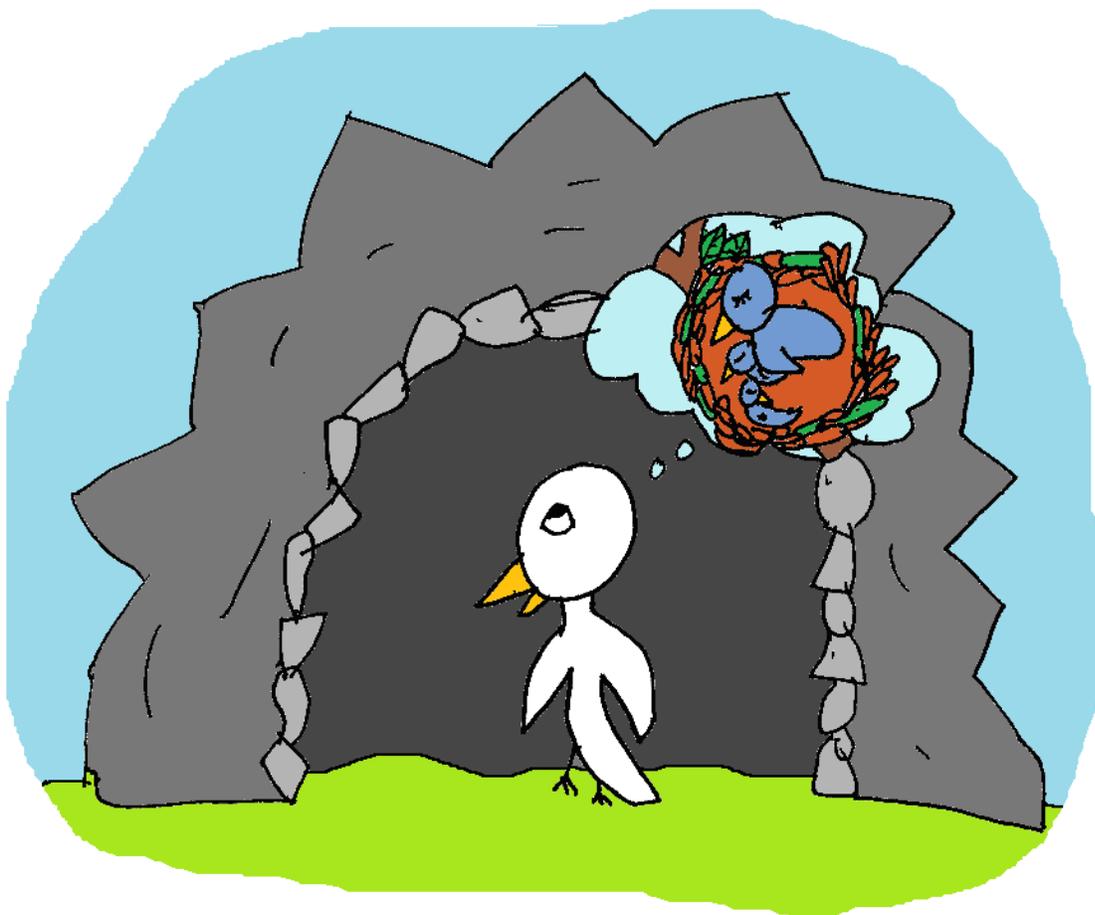
“Espero que la mamá pájaro y sus hijos estén a salvo.”

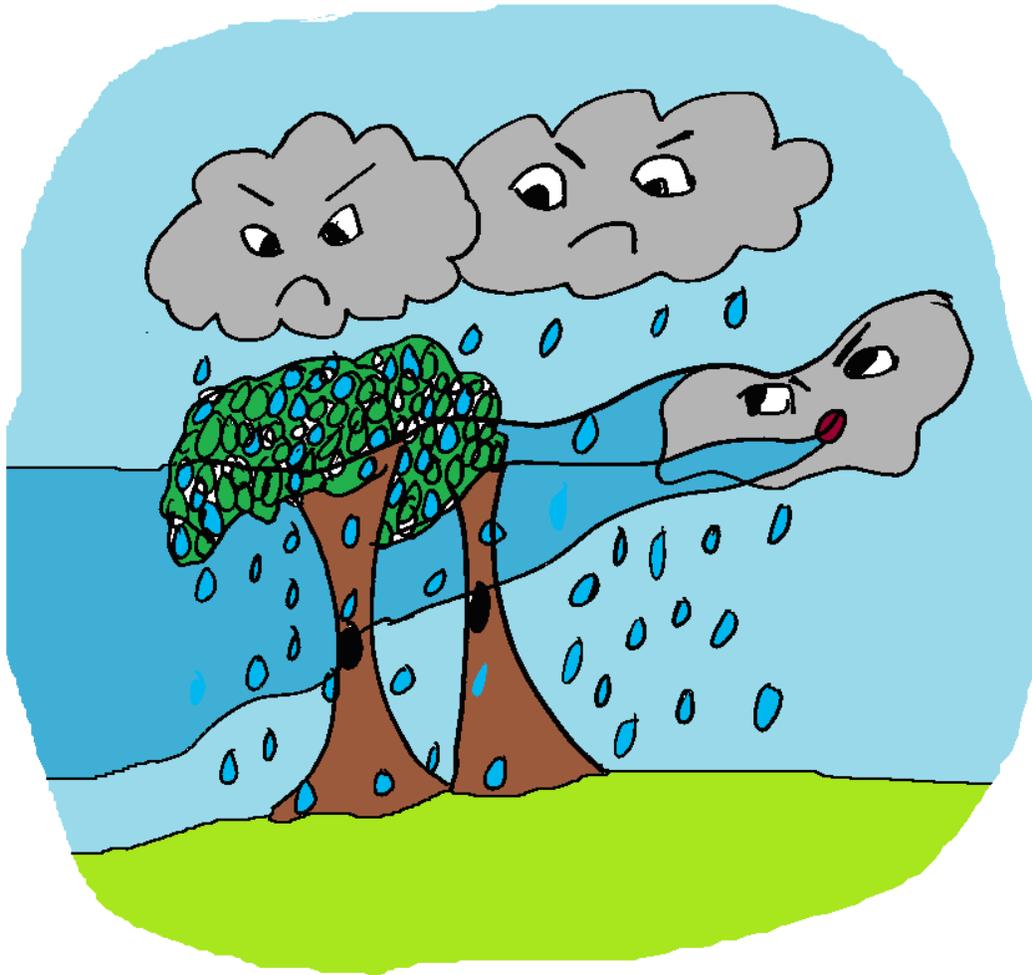
“Me preocupo.” “Me preocupo.” “Espero estén a salvo”

Esta será una noche larga.

Tan pronto como entró a la cueva,

LO PUEDO escucho el viento rugir con mucha fuerza



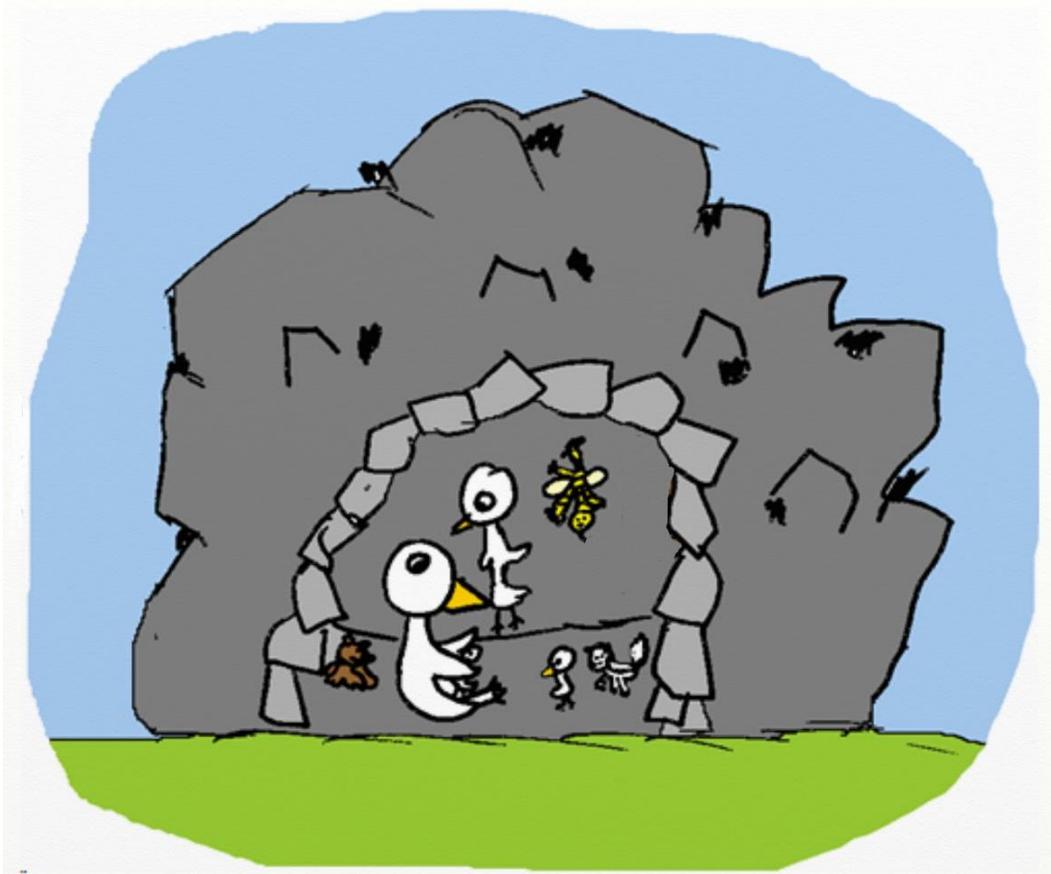


Llovió y llovió. Llovió y Llovió.
Los árboles se doblaban con el viento poderoso.
Todos en la cueva escuchaban el ruido que la lluvia y el viento traía.
Un ruido estruendoso y espantoso hacía.

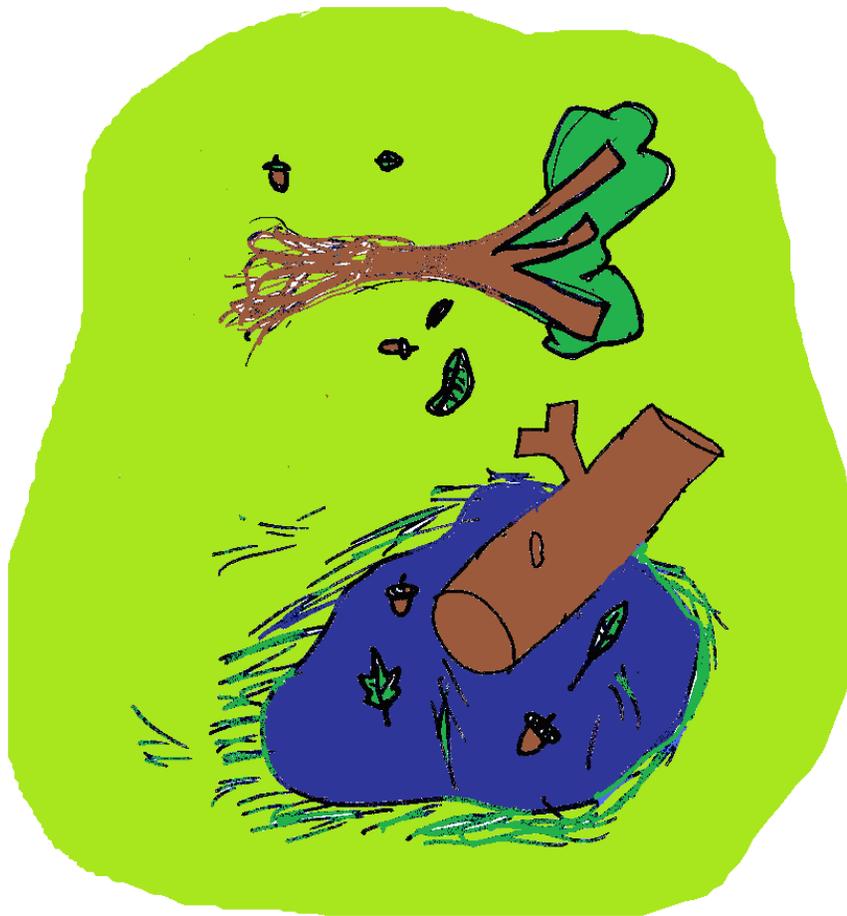
De momento el viento sopló extremadamente fuerte.
Todos preocupados que algo malo pasaría.
Y escucharon un sonido ensordecedor.
Las ceibas caían al piso. Boom. Bam. Crack. Plat.
Muchos sonidos se oían.
La oscuridad en la noche crecía.
En esa noche, muchos árboles muy fácilmente al suelo caían.
El viento sopló y sopló.
Los animales miedo tenían. Sorprendidos todos estaban.
Esto no lo esperaban.
Esta noche llena de espantos los hacia abrazarse y apretarse las patitas y las alitas como un símbolo de compañía.



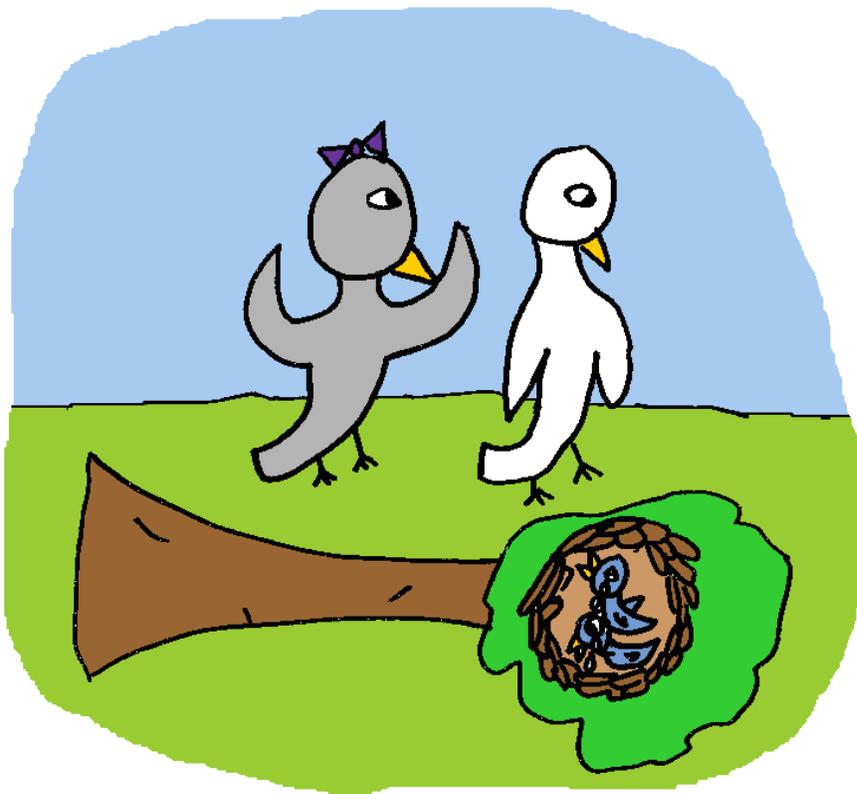
Para pasar el tiempo adentro, LO PUEDO y Lila
a todos libros leyeron en voz alta.
Historias y leyendas del pasado.
De cómo el Yunque es un bosque poderoso
y muchas batallas ha peleado.
Libros de poesías acerca de Vejigantes y fiestas patronales.
Leyendas sobre el pirata Cofresí y tesoros escondidos.
Cantaron canciones infantiles, hasta bomba y plena inventaron.
Un gallo muy elegante hasta una poesía negroide compartió
con todos los del charco.
Guitarras, pleneras, güiros, maracas, hasta bongos había.
Todos por un momento se enfocaron en la compañía que tenían y
pensaron menos en el desastre que el viento afuera hacía.



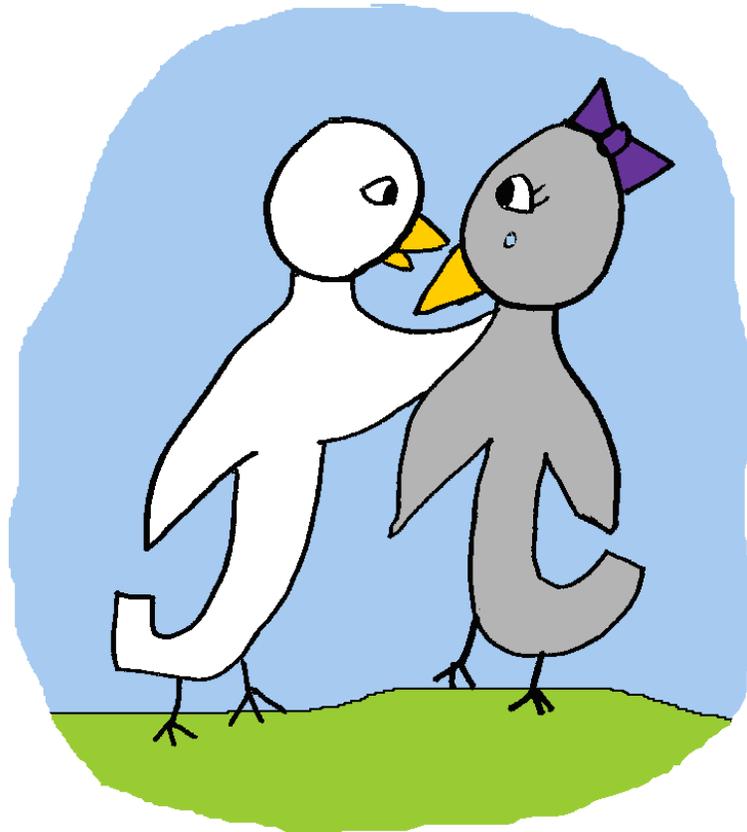
Cuando el huracán pasó y llegó la mañana
de la cueva salieron a ver qué había pasado.
Los árboles yacían en el piso.
Ceiba, palma, flamboyanes y árboles de pana.
Las ramas y hojas en el piso, cubrían todo el camino.
El bosque de nuestro barrio se veía pelaíííííto.
En el suelo había árboles arrancados de raíz.
Y el charquito que con mucho amor todos querían,
se veía muy llenito
inundado de agua y contaminado con chatarra.



¿Recuerdas la ceiba dónde mamá pájaro vivía?
Allí en el piso la ceiba estaba.
El nido roto en el piso, la cría adentro se oía.
Cómo lloraba y lloraba.
LO PUEDO y Lila todo lo observaron.
Buscaban y rápido se preguntaron, ¿Dónde está mamá pájaro?



Todos los pájaros y otros animales se sentían asustados y solos en este día.
Perdieron sus hogares.
Todos se sentían tristes.
Las cosas están muy mal, muy mal, ellos decían.
Lila susurro a LO PUEDO lo siguiente, “No sé qué se puede hacer.”
LO PUEDO sintió tristeza.
Tocando gentilmente la alita de su amiga le contestó,
“Una cosa importante sé, lo que podemos hacer es estar ahí para aquellos que nos necesitan y así demostrarles lo importante que son para nosotros.”



Entonces, LO PUEDO le hablo a los presentes.

Hablo con voz clara y hablo con voz fuerte.

“Todos somos hermanas y hermanos. Ahora tenemos que ayudarnos los unos a los otros.”

“Si tienes miedo podemos ayudarte.”

“Solo comparte y déjanos saber cómo podemos ayudarte.”

“Déjame saber si te sientes triste, con solo decirlo ya verás que no te sentirás tan mal.”



Por favor repitan estas palabras conmigo.
Ellas hacen que las cosas se vean mejor, ya verás.

“Decimos que podemos.
Hacemos un plan.
Decimos manos a la obra
Y lo hacemos rapidito.”

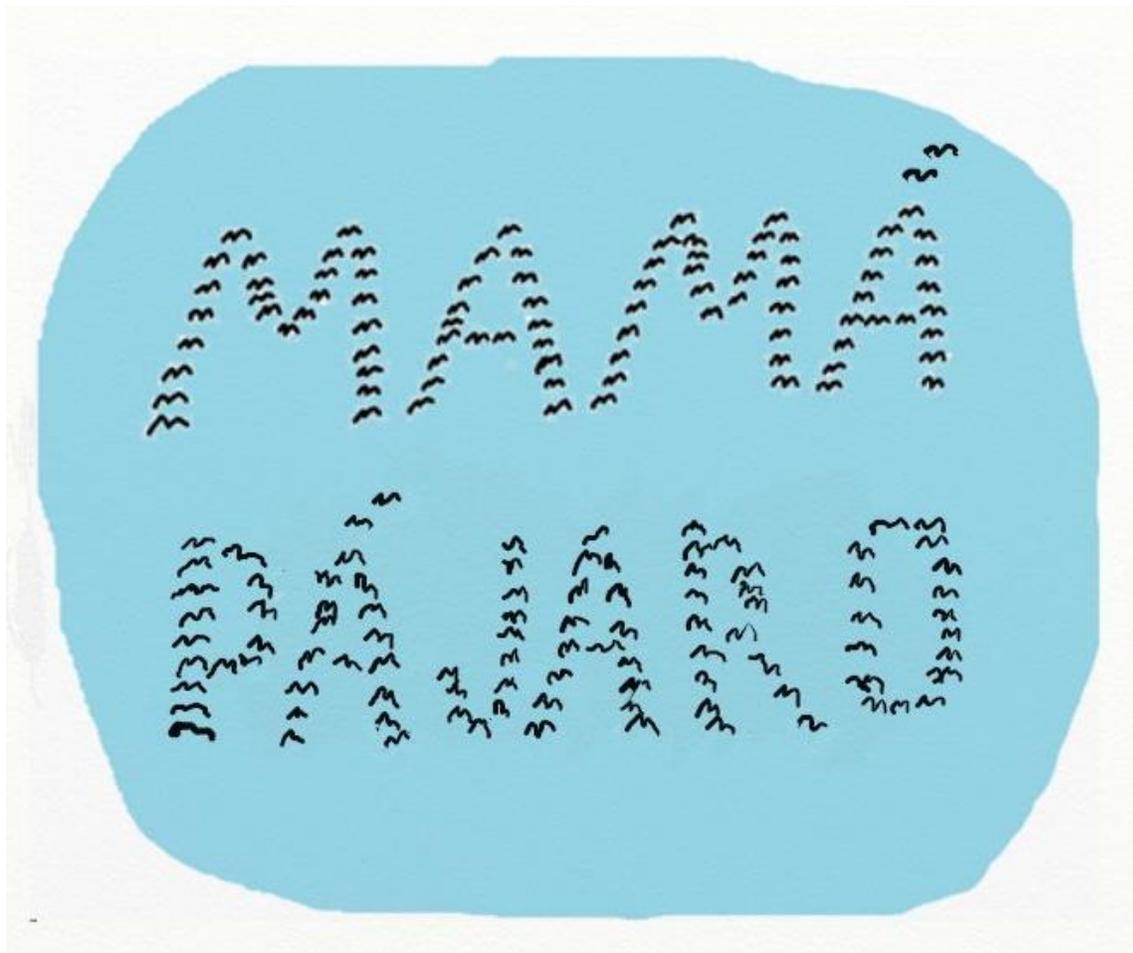
Resolvemos nuestros problemas uno a uno.
Paso a paso, todo lo haremos.

“Decimos Podemos”



Los animales uno a uno estas palabras repitieron.
Los pequeños y los grandes así hicieron.
Ese día empezaron inmediatamente
a buscar a la mamá pájaro quien desde el huracán no habían visto.
Los pájaros volaron y en el cielo escribieron

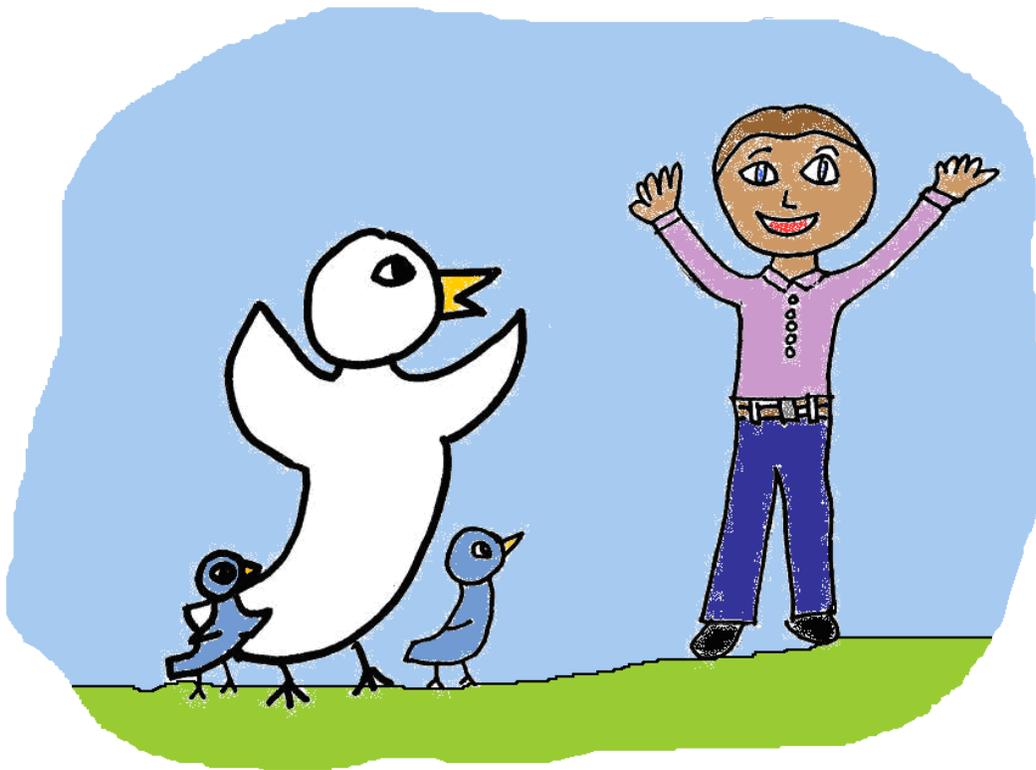
*¿Haz visto....
A la mama pájaro?*

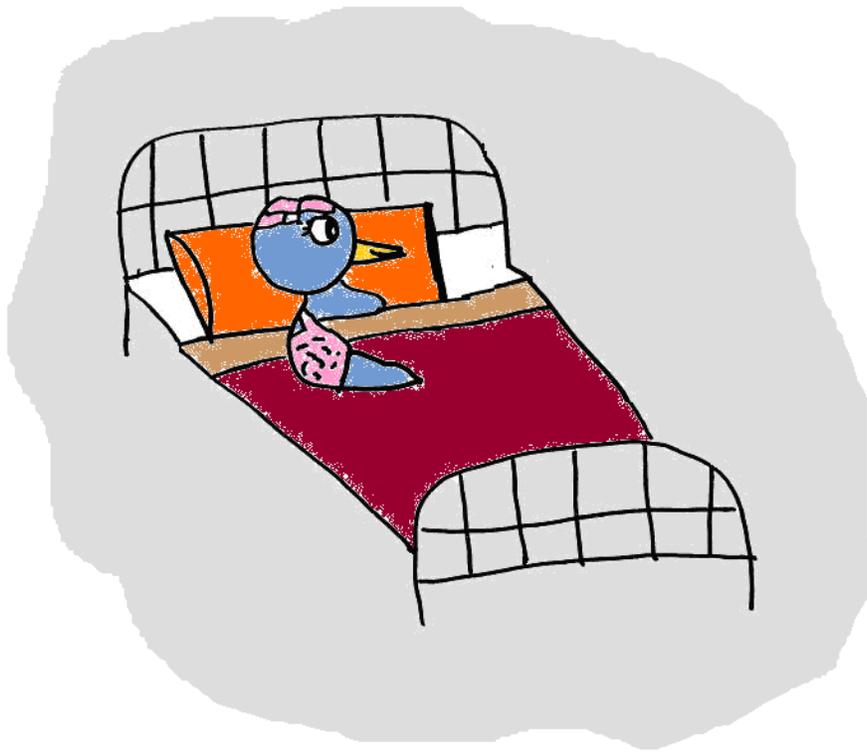


Los bomberos, policías y la Guardia Nacional,
todos trabajaron muy duro ese día.
Eran los héroes del momento.
Iban asegurándose que todos estaban bien.
Los vecinos hicieron lo que pudieron,
todos buscaban a la mamá pájaro.
Todos ayudaban.
¡Reconozcamos el esfuerzo arduo con un gran grito de alegría!



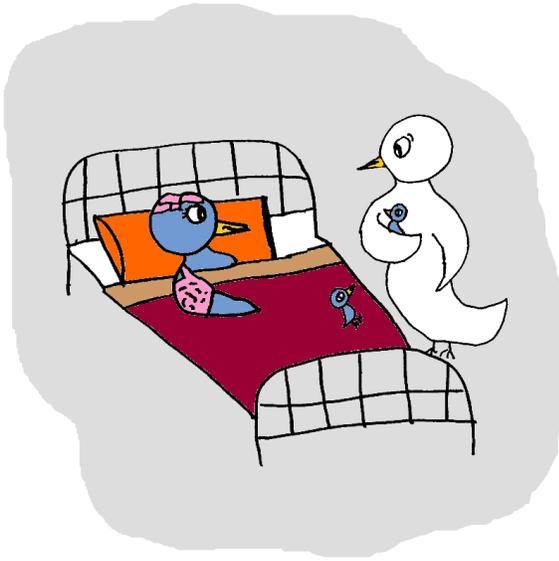
Un humano corrió hasta alcanzar a LO PUEDO y le dijo:
“El pájaro que buscas está bien.”
Te llevare para que la veas.
Alguien le prestó ayuda y la trajo a ver al doctor.
LO PUEDO se emocionó mucho al escuchar esa voz
Corrió y busco a los hijitos de mamá pájaro.





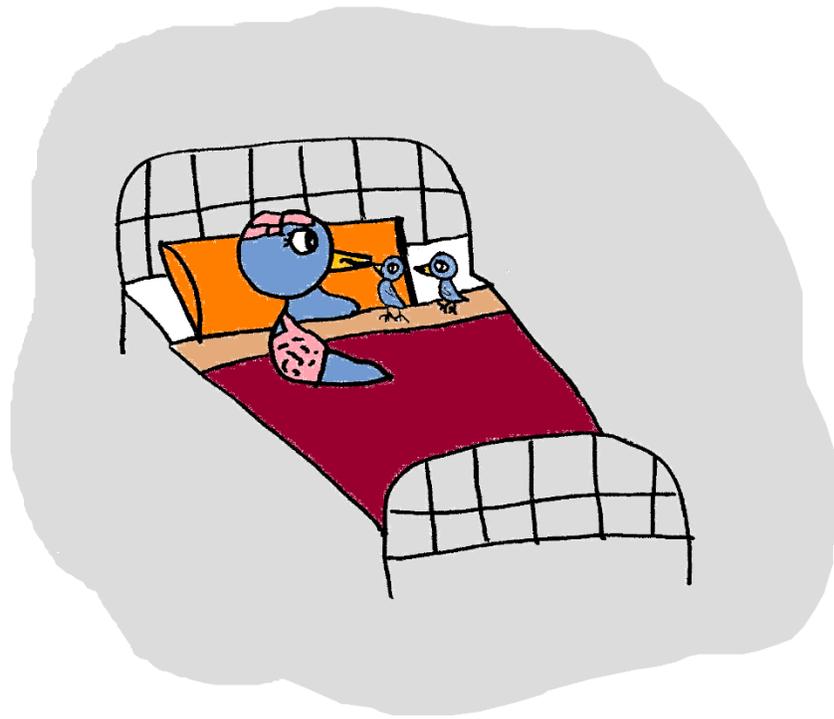
Los animales estaban en todas partes.
Habían patos, gansos, gallinas.
Una paloma que hirió sus alas.
Una tortuga con una grieta en su espalda.
Un ganso con una herida en su ala izquierda.
Una rana con un anca lastimada.
Y en la esquina por fin encontramos,
A la mamá pájaro quien se había lastimado.
¡Oh, qué alegría! Sentía mamá
Al ver a su niña y a su niño pasar.
¡Oh, mis niños, les he extrañado!
¡Oh, cuánto tiempo ha pasado desde la última vez que les he besado!
Los pajaritos rápidamente a mamá besaron
Y todos abrazados lloraron.
Mamá pájaro las gracias a todos dio
Por todo lo que habían hecho y la bondad que allí se vio.
Mamá pájaro, dijo LO PUEDO.

“Ahora que te he encontrado hay algo que tenemos que hacer.
Tenemos que dejar atrás los hogares que hemos conocido.
El charco ya no es el mismo. Está contaminado con árboles y ramas.
Ya no es seguro, ni es el mismo lugar que todos amaban.
Ya no es un buen lugar para los patos o las ranas.
Tenemos que mudarnos. No podemos quedarnos.
Hoy tenemos que dejar nuestro charco.”



Los pajaritos que al encontrar a mamá se sintieron alegres,
ahora se sentían tristes y enojados.
“No queremos dejar nuestro nido hoy,” uno de los pajaritos dijo.

La mamá pájaro les dio otro besito y con ternura les dijo,
“Hijitos recuerden lo que les he dicho siempre.
Un nido se construye con ramas secas.
Una casa se construye con cemento o madera,
pero un hogar se construye con amor.
Nuestro hogar será doquiera que estemos.
El huracán ha destruido nuestro nido, pero agradadamente estamos bien.
Un hogar puede ser dónde quiera después que estemos juntos
con lo que uno quiera.





El alcalde, El Sr. Verde suministro los camiones para mudar a todos los animales. Vecinos cercanos y lejanos ofrecieron sus charcos, ríos y comunidades. Una invitación para quedarse en un lugar extraño. Encontraron un charco donde podían comenzar de nuevo. Allí se podía volar, nadar y jugar. Pero era difícil no estar en casa. Frecuentemente se sentían tristes. No deseaban jugar. ¿Siempre se sentirán así?

Lila le dijo a LO PUEDO

“Tiene que haber algo que podamos hacer.”

LO PUEDO pensó y le dijo,

“En vez de estar triste, podemos estar alegres.”

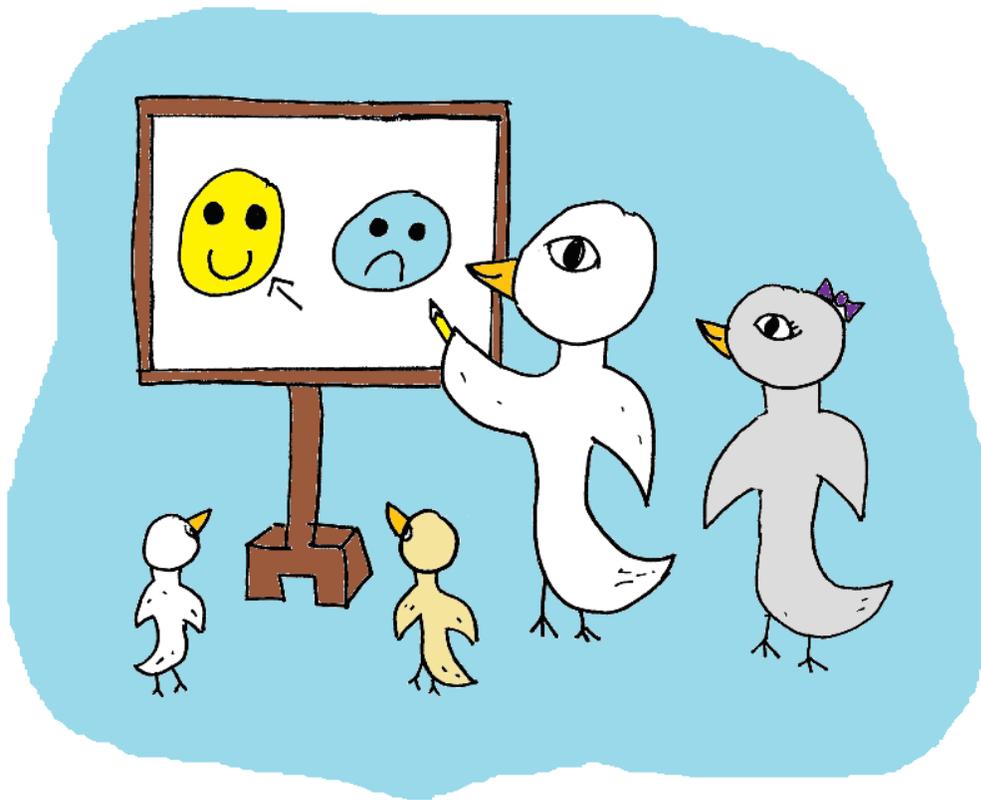
Es muy triste estar lejos de nuestro hogar,

pero sentimos alegría al saber que estamos bien.

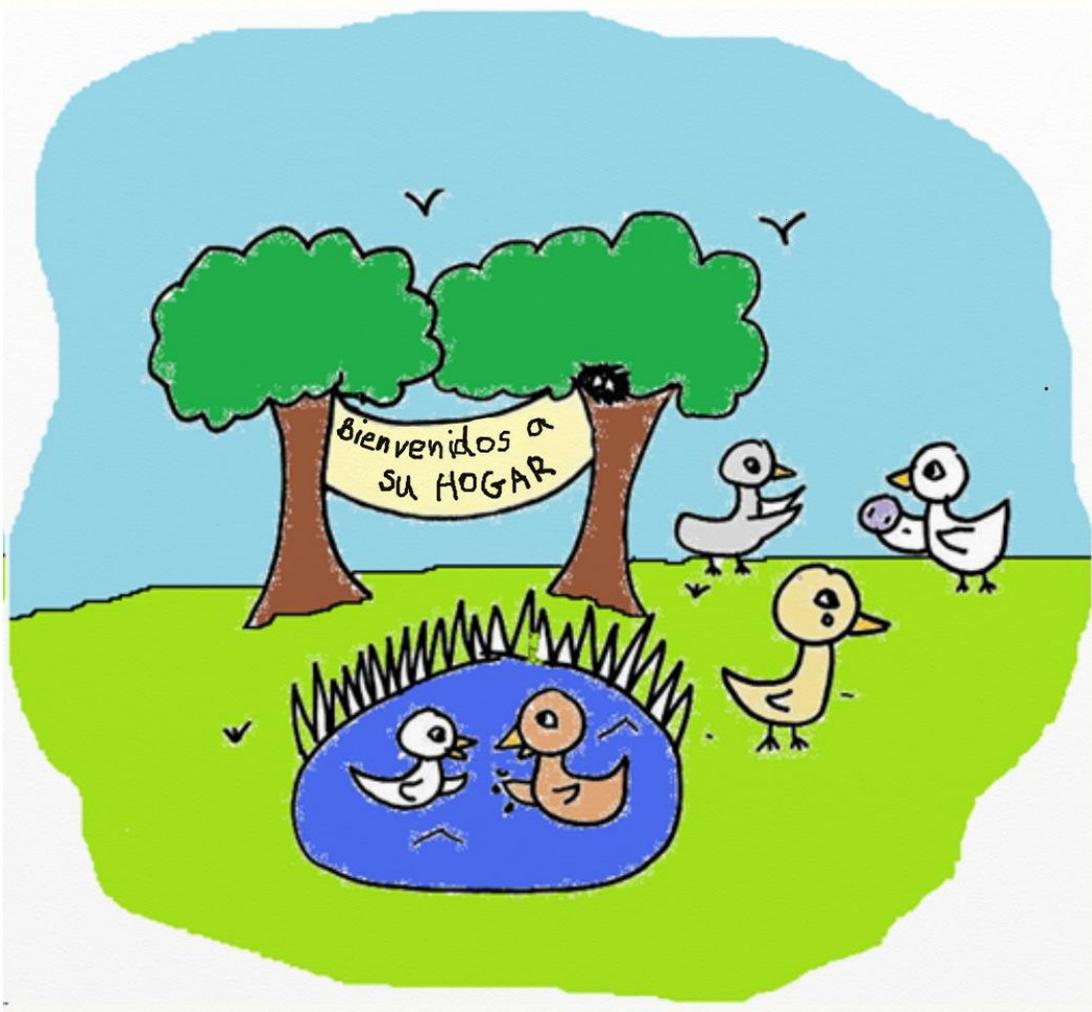
Podemos estar enojados con el clima,

¡pero sentimos agradecimiento que estamos juntos!

Tenemos tanto por hacer. ¡Empecemos y hagámoslo divertido!



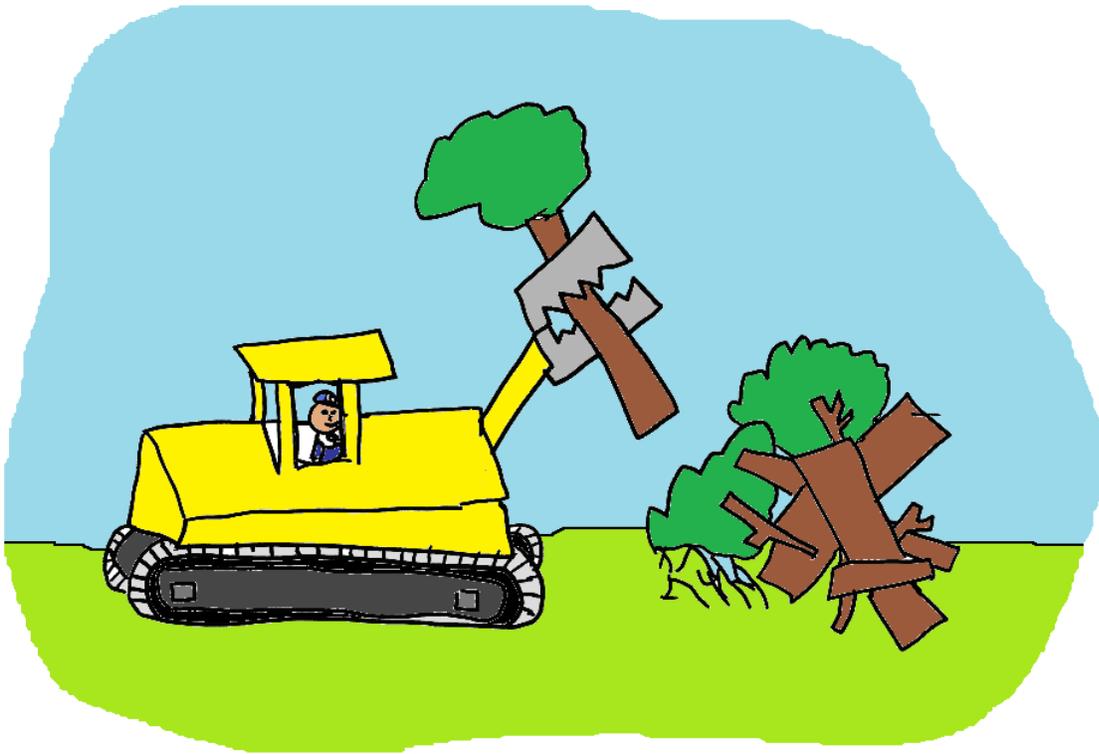
Poco a poco, día a día
Su tristeza comenzó a disiparse.
Construyeron casas nuevas, hogares nuevos, nidos nuevos.
Se sintieron más en casa y menos como si fueran invitados.
Si, extrañaban su bello charquito, a veces se sentían tristes.
Pero la vida aquí era una buena.
Según pasaba el tiempo uno a uno comenzaron nuevamente a sonreír.
Encontraron nuevos amigos en su charco nuevo.
Nadaban, jugaban y exploraban lugares en su nuevo hogar.



Algunos soñaban regresar al charquito dónde vivían antes.
Para estos, el trabajo era aún más.
Así que todos los días,
aquellos que podían, regresaban al bosque y al charco.
Allí trabajaban largas horas para arreglar y reconstruir su charquito.
Hacían lo que podían.
Los pájaros entonaban una bella melodía mientras todos trabajaban.
Hacia el trabajo más fácil y llevadero.
Trabajaban juntos, mano a mano.
El trabajo arduo y la camaradería los llenaba de orgullo.

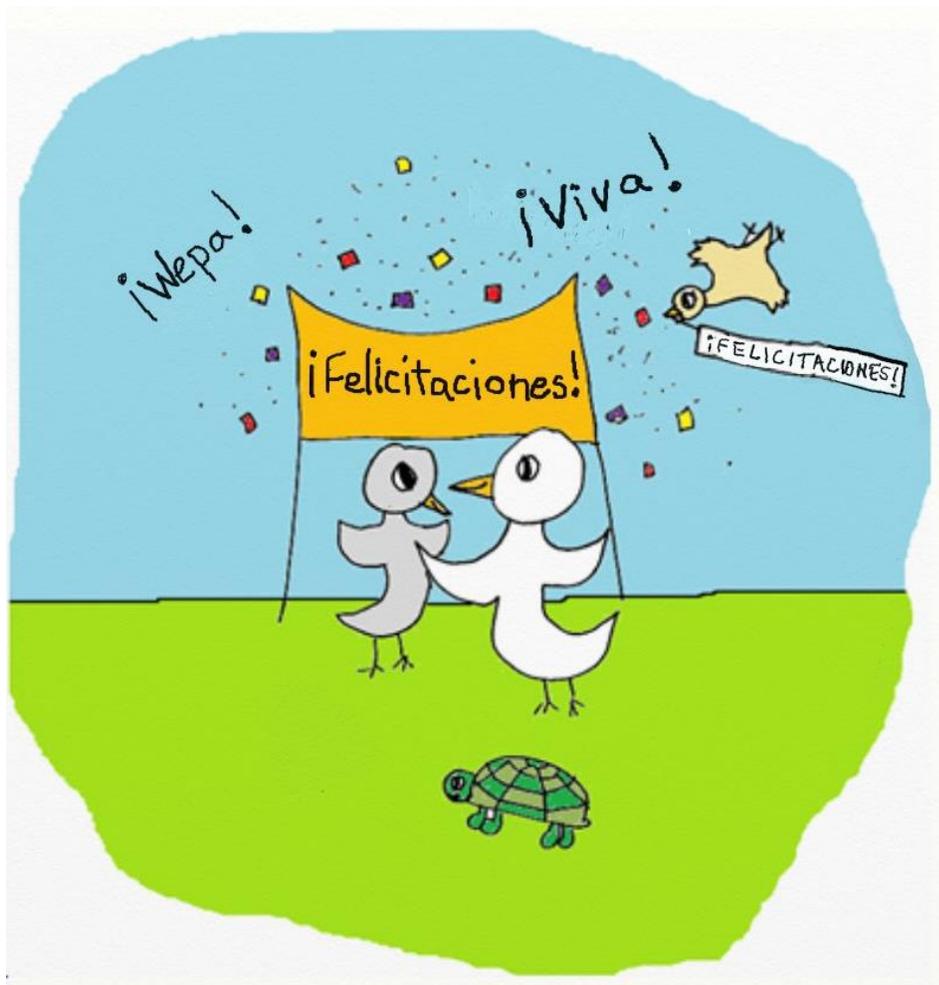


Un día unos humanos en tractores vinieron a limpiar el charco.
El charco estaba lleno de basura, chatarra y sedimento.
Estos humanos con sus máquinas limpiaron y reconstruyeron.



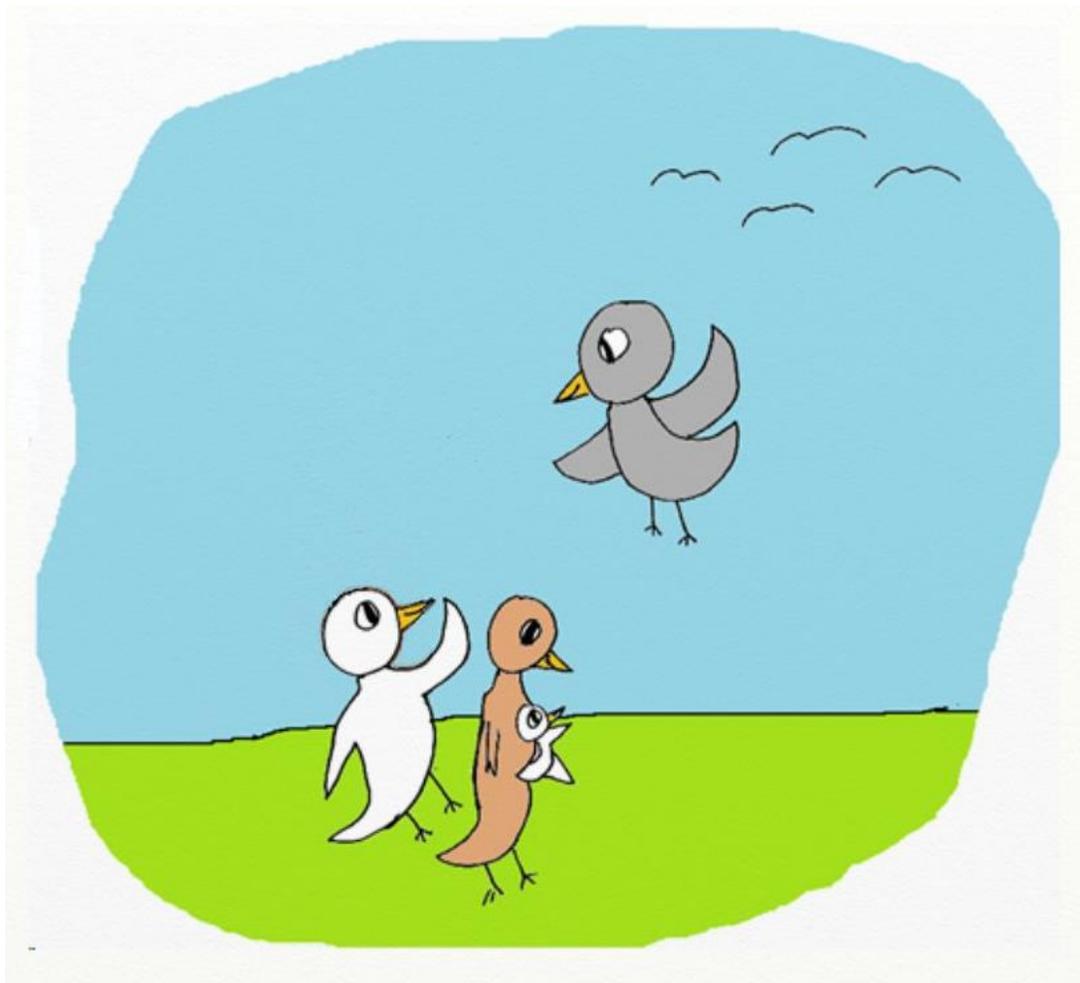
LO PUEDO vino a ellos un día.
Les dijo que tenía algo que decir.
“¡Es un placer decirles que podemos regresar a nuestro bosque y a nuestro charco!”

Algunos celebraron y gritaron, ¡Qué Alegría!
Hemos esperado por este día.
Y otros dijeron, “Gracias, LO PUEDO, pero hemos decidido comenzar de nuevo. Estamos felices aquí, y esta será nuestra nueva comunidad. Aunque ya no estamos tan cerca este charco es ahora nuestro hogar.”

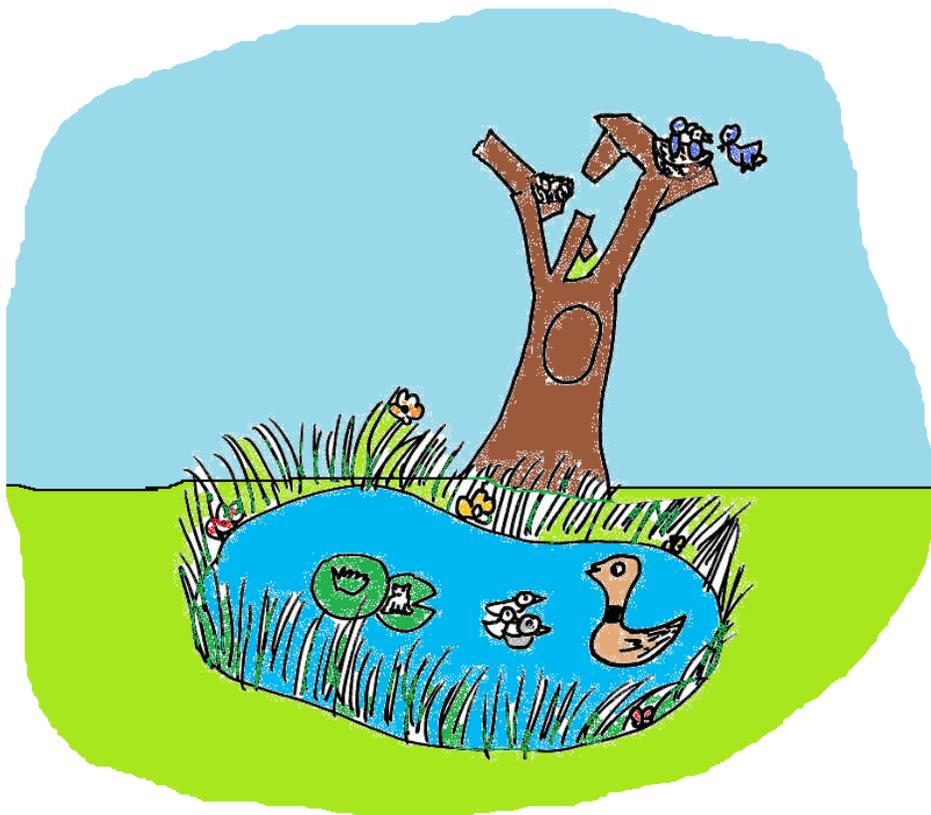


“No importa dónde estés, cerca o lejos.
Lo importante es que sepas que alguien te ama de los pies a la cabeza.
Si estas feliz, está bien, doquiera que estés.
Te visitaremos. Nos escribiremos. Nos aseguraremos que estés bien.”

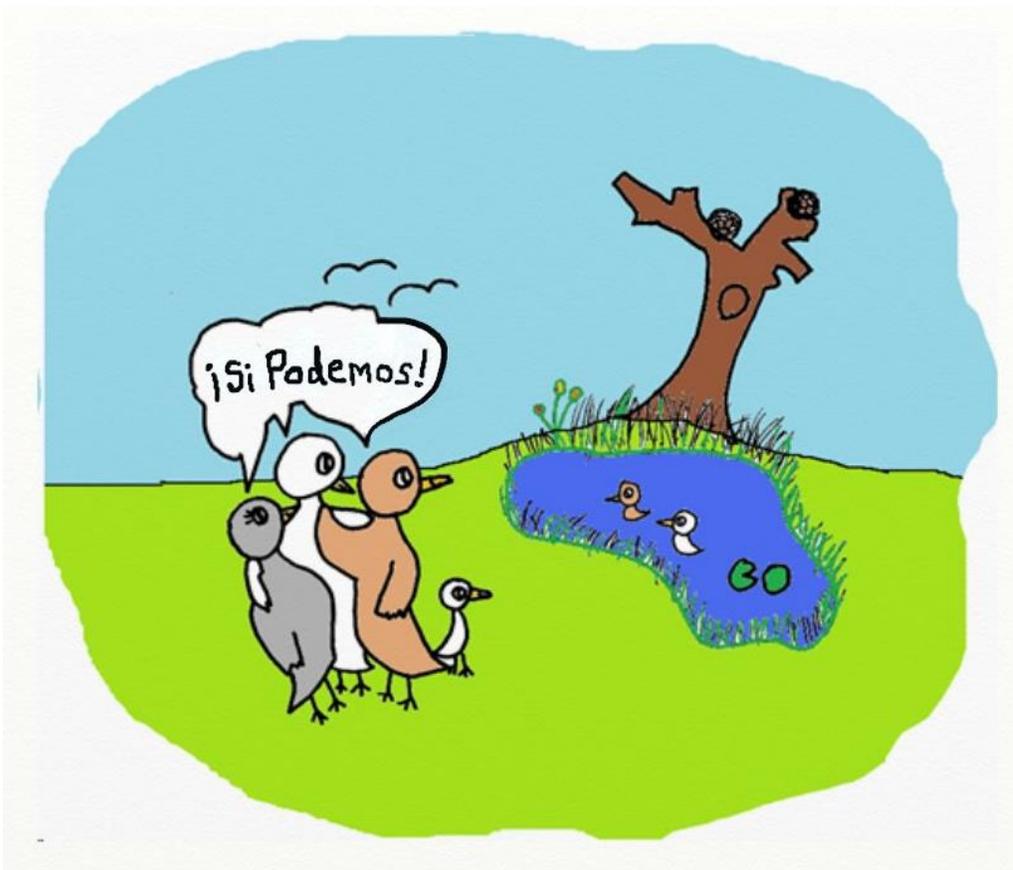
“LO PUEDO los abrazó y dijo, “Hasta luego.”
Entonces se unió a otros en el cielo, listos para emprender el vuelo.
“Nos iremos a nuestro viejo charco, ese charquito que amamos tanto.”

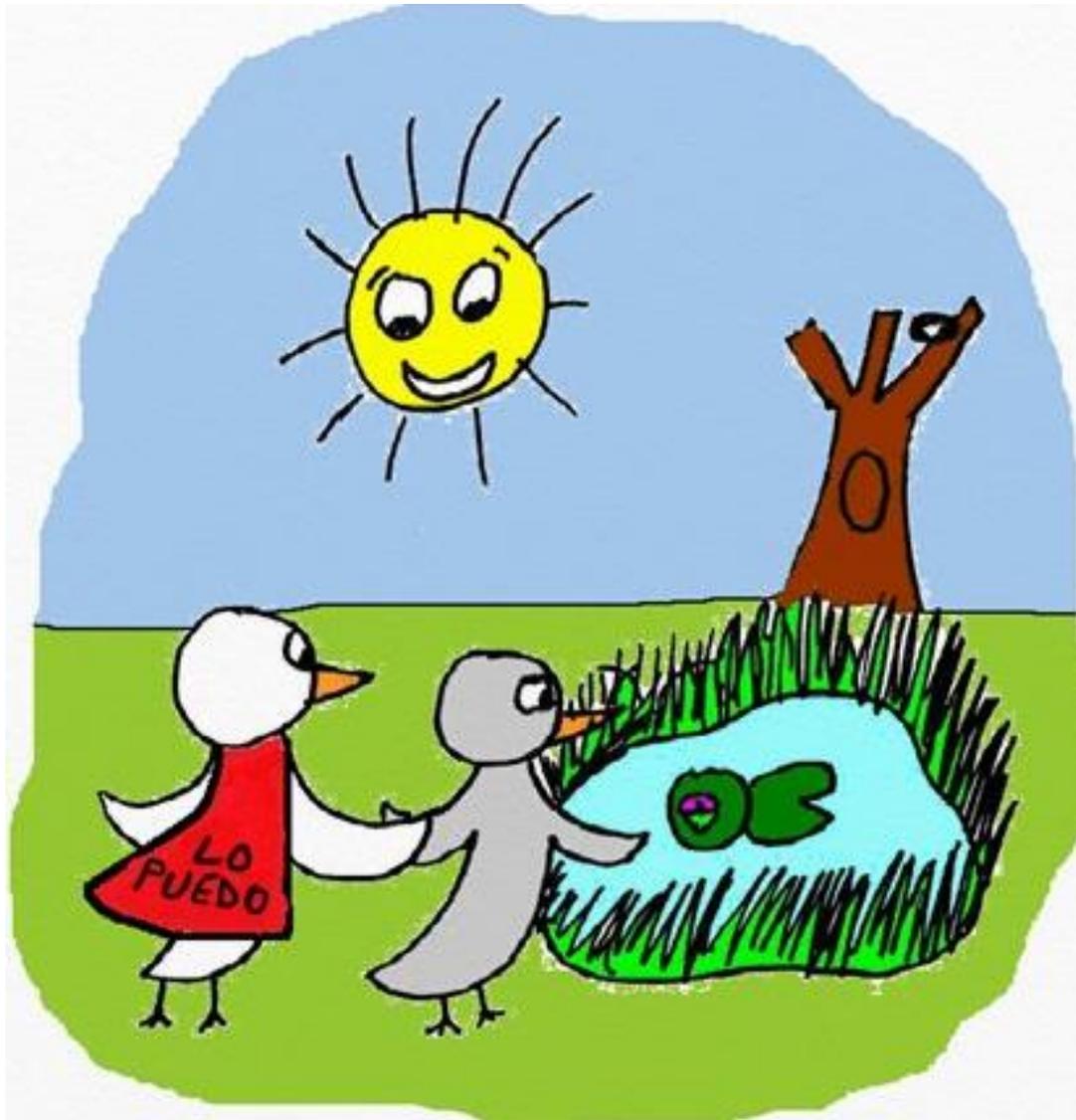


El viejo charco, ahora era nuevo.
En la orilla las flores brillaban y crecían.
El agua clara como el día.
Los animales comenzaron a jugar y a disfrutar.
Los patitos, los gansitos y las ranitas todos juntos regocijándose y divirtiéndose.
Muchos de los árboles se habían caído, pero aún después del huracán algunas Ceibas se mantenían paradas en guardia como soldados protectores de nuestro viejo charquito.
Sin sus hojas nuestros arboles ya no lucían igual. A los pajaritos esto no les molestaba. Al fin ya estaban en su nido, en su hogar, descansando con su mamá.



LO PUEDO y Lila observaron a su alrededor.
Ya habían regresado a su vecindario.
Lo hemos hecho, dijo LO PUEDO.
Hemos regresado a comenzar de nuevo.
Todos ya estamos en casa hoy, aquí o en otro lugar.
Madre, hermana, padre, hermano
Todos hemos cuidado del uno al otro.
Patos, pájaros, ranas y humanos
TODOS hemos demostrado que ¡SI PODEMOS!





Entonces se tomaron de las alitas.
“Hemos aprendido cosas importantes.
Todo lo podemos enfrentar si estamos juntos.
No importa lo que venga hemos aprendido una vez más
que en la unión esta la fuerza.

El fin
O
El comienzo nuevo

Lo Puedo y La Tormenta

Una Historia sobre Comienzos Nuevos

Éste es un cuento que relata las experiencias de unos animales muy valientes que sobrellevan el impacto de un huracán y aprenden que juntos pueden enfrentarse a cualquier adversidad. Ducktor Morty (Sosland), M.D. es psiquiatra infantil y Esther Deblinger, Ph.D. es psicóloga clínica. Arielle y Sarah Sosland son sus hijas y ellas ilustraron el libro con sus dibujos cuando eran niñas pequeñas. Yahaira Márquez, Ph.D es una psicóloga nacida y criada en Puerto Rico. Este libro fue originalmente escrito después del Huracán Katrina y ha sido distribuido libre de costo a niños y niñas que han experimentado huracanes y tormentas. La Dra. Márquez ha adaptado y traducido este libro para Puerto Rico.

“Este cuento utiliza animales muy simpáticos para abarcar eventos frecuentemente traumáticos relacionados a las experiencias durante y después de un desastre natural. Este libro no es tan solo un cuento entretenido para niños, sino que también le da a los padres/encargados/cuidadores, maestros y terapeutas una oportunidad para comenzar a hablar de una forma no amenazante, sobre los sentimientos que el niño o la niña está experimentando. Este libro ayudara a niños que han enfrentado huracanes a construir un sentido de esperanza y esperamos que sea una forma divertida y beneficiosa para que ellos puedan pensar, hablar y crecer a raíz de sus propias experiencias.”

- Comentario traducido al español de una página de Internet del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

“Lo Puedo y La Tormenta debe traer a los niños lectores alivio y esperanza. Este cuento convierte temas muy serios en temas divertidos para leer ya que Lo Puedo ataca problemas como el no tener un hogar, el encontrar albergue, obtener comida y agua y hasta el perder temporeraamente a un padre. Ilustrado por las hijas de los autores, este libro ciertamente apelara a niños pequeños.”

- Comentario traducido al español de la Dra. Marciene Mattleman, KYW News Radio



Libros Can Do Duck (Lo Puedo)
TheCanDoDuck.com