

# LOS VEJIGANTES VALIENTES



Gabriela Joglar Burrowes y Rosa Colón Guerra







Primera edición, abril 2024.

Todos los derechos reservados. El contenido presentado en este libro pertenece al Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e Investigación de Puerto Rico (el "Fideicomiso"). Sólo se permite su reproducción o distribución total o parcial para fines educativos mientras se refiera a la obra original, sus autores y al Fideicomiso. Ninguna parte de este trabajo podrá ser reproducida o distribuida, en exacto o en derivado, para fines comerciales.

**ISBN: 979-8-218-40685-1**

Este proyecto ha sido posible gracias al financiamiento proporcionado por el Departamento del Tesoro de EE.UU., el Plan de Rescate Estadounidense, los Fondos de Recuperación Estatales y Locales, los Fondos de Recuperación Fiscal Estatal y Local por Coronavirus (CSFRF, por sus siglas en inglés), a través de su beneficiario "AAFAF" y su sub-beneficiario, el Fideicomiso.

Reconocemos las valiosas contribuciones del equipo que ha colaborado en el desarrollo de este libro para el Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico, un programa del Fideicomiso:

**Experta en trauma**

María Isabel Coss Guzmán, PhD

**Escritora**

Gabriela Joglar Burrowes, MA

**Ilustradoras**

Rosa A. Colón Guerra, MA Adriana C. García Soto, MA

**Otros colaboradores**

Gabriella Tarrats Irizarry, BA; Alexandra M. Rivera Ulloa, MSW; Alexandra Ortiz Martínez, MS; Rachel Millán Rodríguez, MS; Emmanuel Ocasio Hernández, BA; Luis H. Rodríguez Ocasio, BI

**Directora de la División Enlace Comunitario**

Gabriela A. Algarín Zayas, MPH  
Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico

**Directora Ejecutiva**

Marianyoly Ortiz Ortiz, PhD, BCE  
Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico

**Principal Oficial Ejecutiva**

Ing. Luz A. Crespo Valentín  
Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e Investigación de Puerto Rico

También, agradecemos a los niños y niñas de Loíza por dirigirnos a través de sus experiencias y perspectivas de vida; y a todas las organizaciones públicas y privadas que trabajan día a día para proteger a la niñez.

Libro impreso en Puerto Rico.

¡Hola lectores!

Este libro es para ustedes. Dedicamos este proyecto a la niñez y a sus cuidadores, educadores y aliados. Desarrollamos los libros de LLuyú y Los vejigantes valientes desde un enfoque informado en trauma, donde reconocemos las experiencias de la niñez y su capacidad de respuesta ante situaciones difíciles. Nuestra intención es que estos libros sirvan como herramienta para continuar en el camino hacia la recuperación. Al ojear las páginas del cuento, queríamos que se vieran representados en los personajes, así como ver a su comunidad escolar, a sus familiares y a sus amistades. Por esa razón, en las ilustraciones visibilizamos la negritud y afro-descendencia para lograr una representación que ejemplifique la diversidad caribeña. Además, a través de las historias, resaltamos la riqueza cultural, los recursos comunitarios y la fuerza del pueblo de Loíza y de todos los pueblos del archipiélago de Puerto Rico.

Esperamos que lean y compartan estos libros con sus amistades, familiares y comunidad escolar. Deseamos que este libro les traiga mucha alegría, y que al leerlo junto a sus comunidades surjan conversaciones interesantes, así como oportunidades de reflexión y recuperación.

Respetuosamente,

La División de Enlace Comunitario del Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico, un programa del Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e Investigación de Puerto Rico



Fideicomiso de Salud  
Pública de Puerto Rico

Un programa del:



Fideicomiso para Ciencia,  
Tecnología e Investigación  
de Puerto Rico



**LOS  
VEJIGANTES  
VALIENTES**

**Gabriela Joglar Burrowes**

**Ilustrado por Rosa Colón Guerra**



El sol se empezaba a esconder cuando Paco y Tito se acomodaron a ver su serie favorita. Mamá había salido a trabajar y Carmen los estaba cuidando desde la sala. De repente, ¡estallaron unos ruidos muy fuertes!







—Oye, ¿tú escuchaste eso? —susurró Tito asustado.

—Sí, claro. ¡Suena como si se hubiese caído un elefante! —le contestó Paco abriendo los ojos.

—Chicos, ¡dejen de hacer escándalo! —gritó Carmen desde el otro cuarto.



iBUUUM!

iPLUM!

iBUCUTÓN!

Así se oían ruidos por toda la casa. ¿Quién estaba causándolos? Paco y Tito decidieron salir del cuarto para averiguarlo. ¿De dónde vendría aquel bullicio: de dentro de la casa o afuera?, ¿del balcón o del techo?









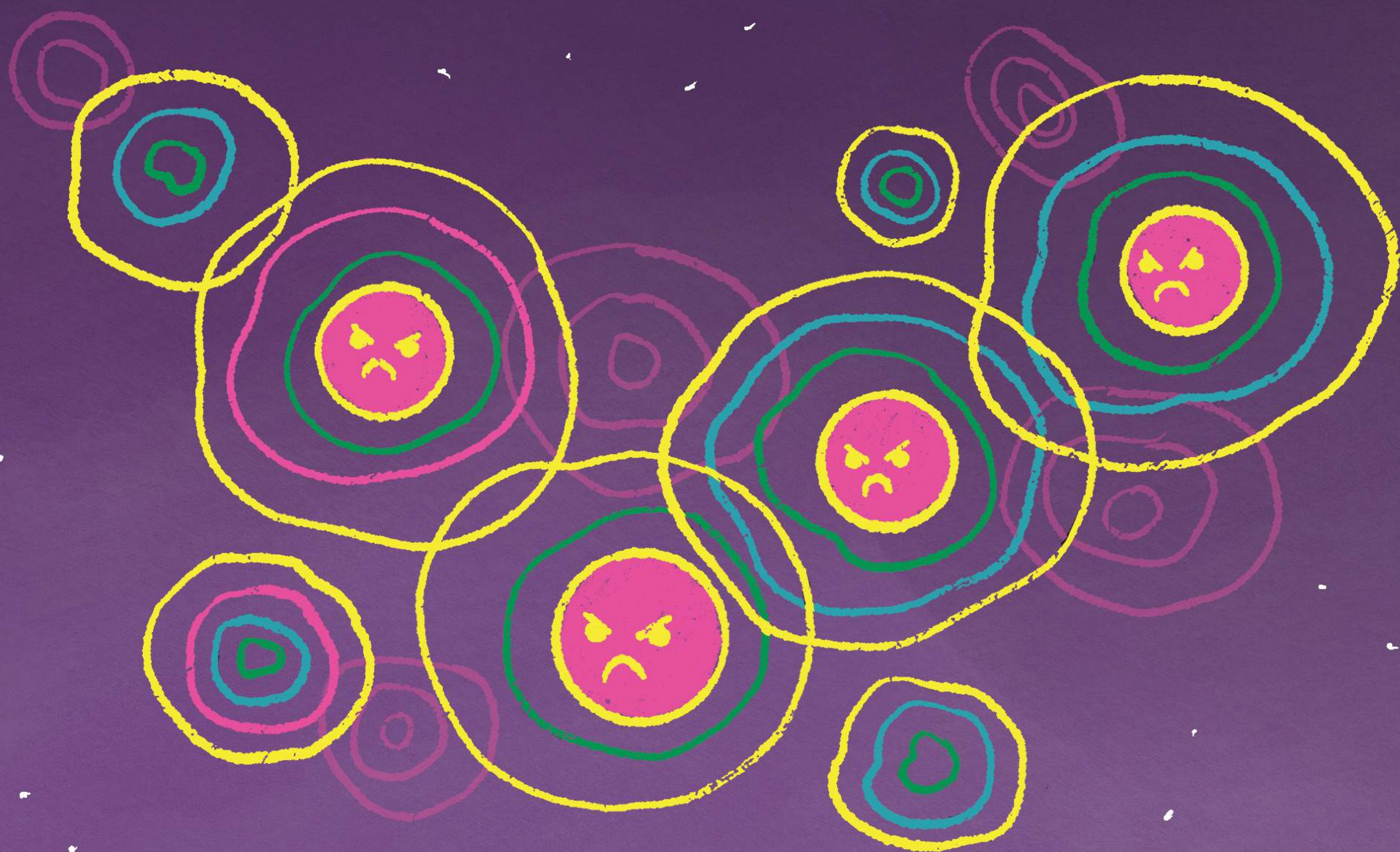
¡CATA PLÁN!  
¡CATA PLÁN!



¡CATA PÚM!  
¡PLUM!  
¡PLUM!







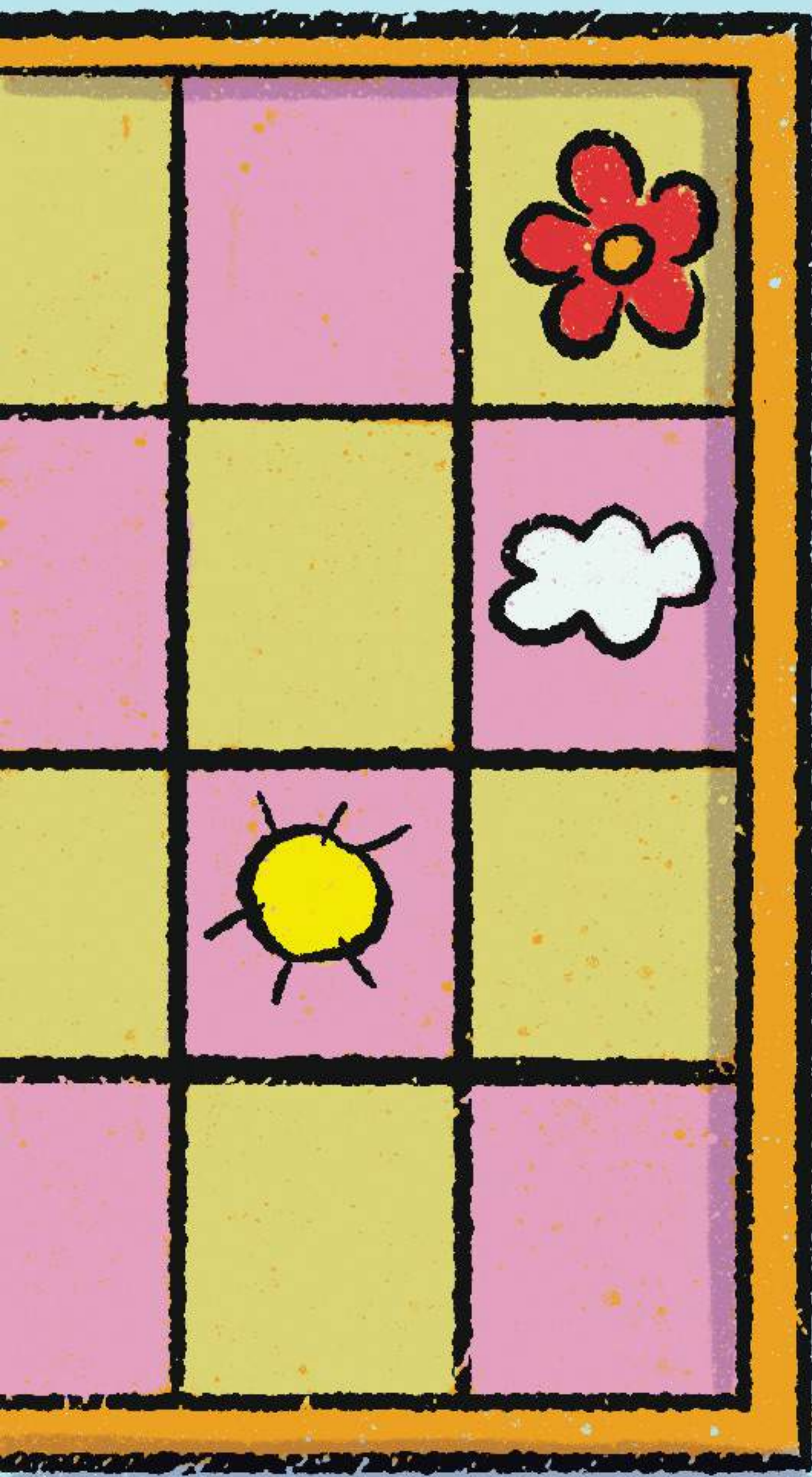
¡PLAF!  
¡KLONC!  
¡CAN!

¡BRRRRUM!  
BRRRRUM!  
¡IRRA-TA-TA-TÁ!

Asomándose al balcón, Paco y Tito ¡se llevaron un gran susto! En el patio encontraron unos monstruos a quienes les gustaba asustar a la gente con sus FUERTES RUIDOS.

Estaba el monstruo que sonaba como un golpe: ¡cataplán!; otro que hacía ¡cataplún!, y un tercero que tronaba: ¡catapúm! ¡plum! ¡púm! Había uno al que se le caían cosas al suelo y hacía: ¡plaf! ¡klonc! ¡can! y otro que repetía sonidos atronadores: ¡brrrum, brrrum! y ¡rrra-ta-ta-tá!







Al otro día, en la escuela, Paco no se podía concentrar en clase. Había dormido muy mal, tenía las manos temblorosas y le dolía la cabeza.

—Mañana celebramos el Día de la Paz. ¿Quién me puede dar ideas de cómo celebrarlo en nuestro salón? —preguntó Misis Nancy.

A Paco no se le ocurrió nada de momento, pero prometió que llevaría una buena idea al día siguiente.







Durante el día, Paco decidió pasar por la oficina de Misis Gladys, la trabajadora social de la escuela, porque no sabía qué hacer con su malestar.

—Paco, bienvenido, ¿qué te trae por acá? —preguntó Misis Gladys.

—Misis, es que tengo mucho dolor de cabeza. En casa hay unos monstruos que hacen un ruido terrible y no nos están dejando dormir —contestó Paco.

—Entiendo. Los ruidos pueden causar miedo, y esa puede ser la razón por la cual no logras dormir. Juumm... mira, es bueno recordar que, hasta cuando parece que todo está fuera de control, tienes dentro de ti las herramientas para sentirte seguro —explicó Misis Gladys, y le dio a Paco unos cuantos consejos—. Siempre que necesites hablar puedes visitarme.

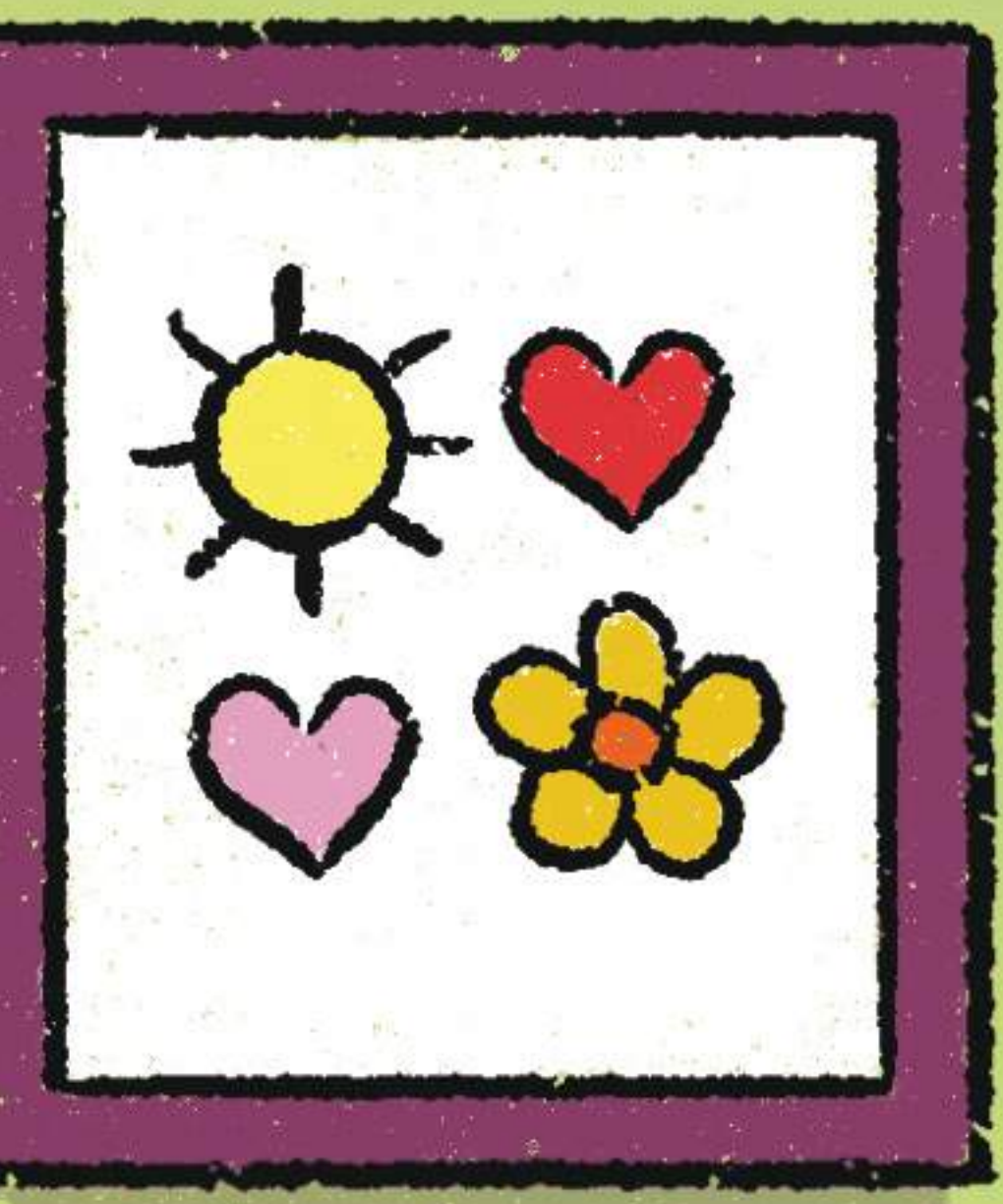
Misis Gladys sonrió; Paco le dio las gracias y salió a jugar.





PARA  
respira

TRABAJADORA SOCIAL





En casa, después de comer, Paco pensaba en los consejos de Misis Gladys. Tito estaba acomodando un juego de cartas cuando, de repente, el aire del cuarto empezó a cambiar. Entonces, entre estallidos de brillo apareció un vejigante mágico.

—¡Hola, chicos! Soy el Vejigante Víctor y vengo a ayudarlos a enfrentar a los monstruos ruidosos. Les voy a enseñar tres pasos que deben seguir para sentirse más seguros —dijo el vejigante colorido.





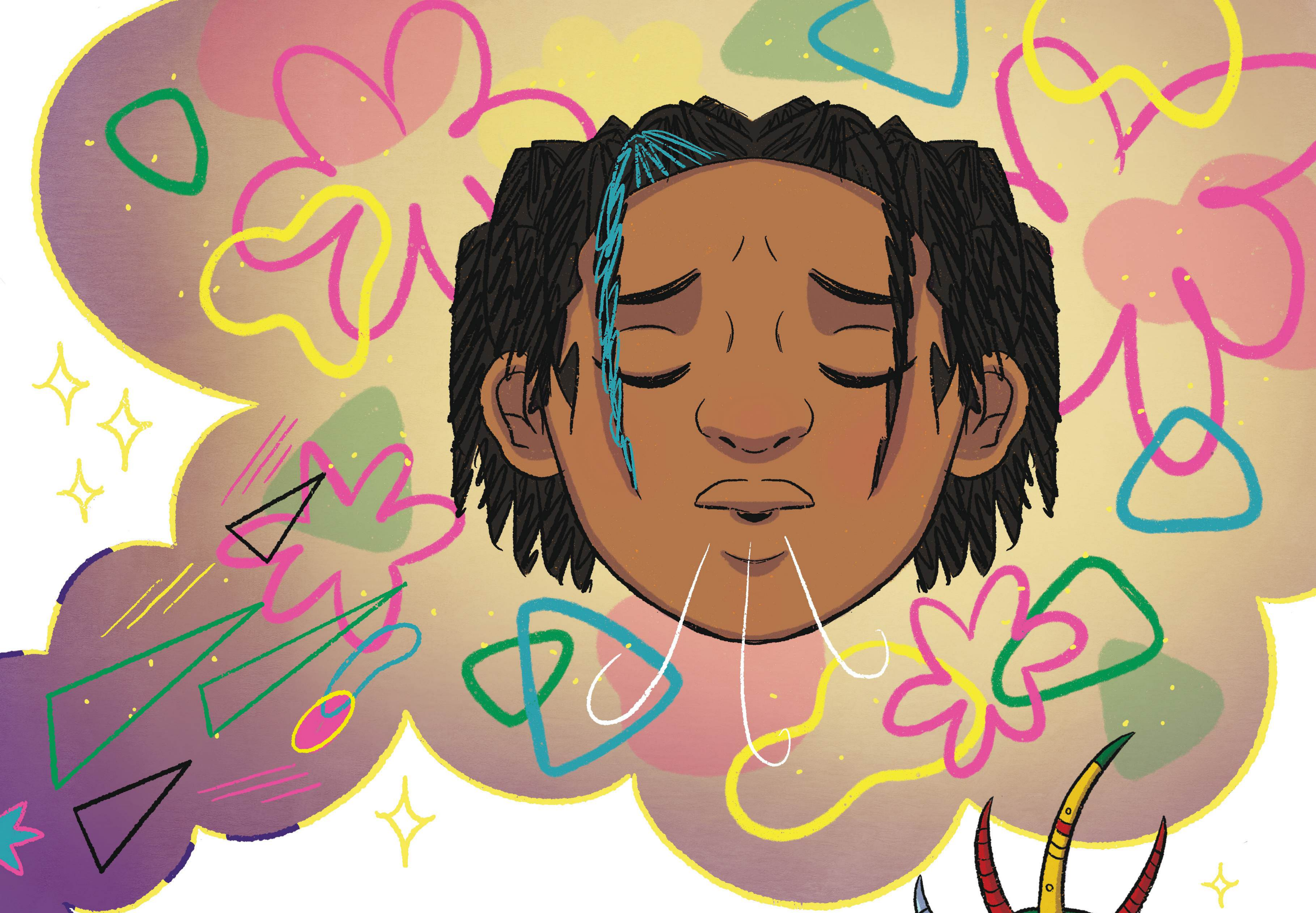




—Vamos a hacer un plan para la próxima vez que tengan miedo. Primero, identifiquen un espacio seguro. Puede ser la cama o debajo de ella, una esquina del cuarto o hasta el abrazo de una persona segura. Una vez estén en el lugar seguro, o con su persona segura, el segundo paso es respirar profundo —explicó el Vejigante Víctor, y los puso a practicar—. Concéntrense en el aire que entra por la nariz y sale por la boca. ¡Eso es!







Ahora el tercer paso: recuerden que el momento de susto va a pasar. Es normal, y hasta importante para nuestra seguridad, sentir miedo a veces, pero no podemos quedarnos atrapados por el susto. Después de respirar profundo, recuerden que cuando el momento de miedo haya pasado van a volver a jugar, a bailar y podrán continuar sus vidas normalmente —dijo y sonrió contento.





¡Ahí están los vejigantes valientes!  
¡Mira cómo desfilan!





Al otro día, Paco llevó a la escuela al Vejigante Víctor para celebrar el Día de la Paz. En el salón de Misis Nancy, trabajaron en equipo para crear coloridas máscaras y vistosos ajuares de vejigantes. Pasaron el día pintando y jugando por la paz.















# Vocabulario

## Valentía

Determinación para enfrentarse a situaciones difíciles, complejas y, a veces, arriesgadas. Tener valentía no significa negar o tratar de ignorar que algo causa miedo.

## Miedo

Sensación de angustia causada por la presencia de un peligro real o imaginario. Es normal, y hasta importante para la seguridad, sentir miedo.

## Somatizar

Transformar problemas psíquicos o emocionales en síntomas físicos (que se sienten en el cuerpo) de manera involuntaria.

## Insomnio

Dificultad para conseguir el sueño cuando una persona quiere dormir.

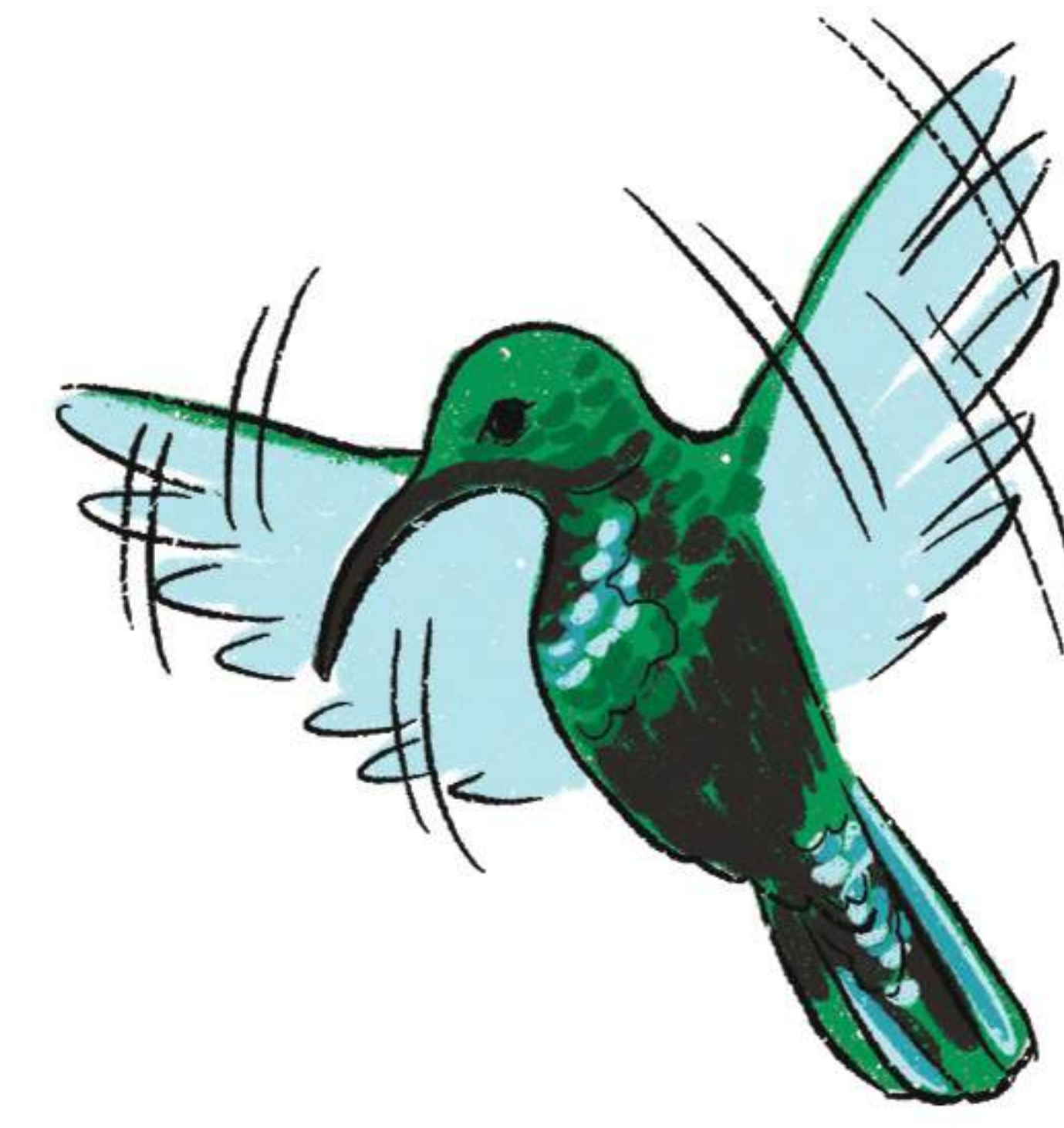
## Ejercicios de respiración

Ejercicios variados que se hacen inhalando aire por la nariz y soltando aire por la boca con el propósito de estar más relajado.

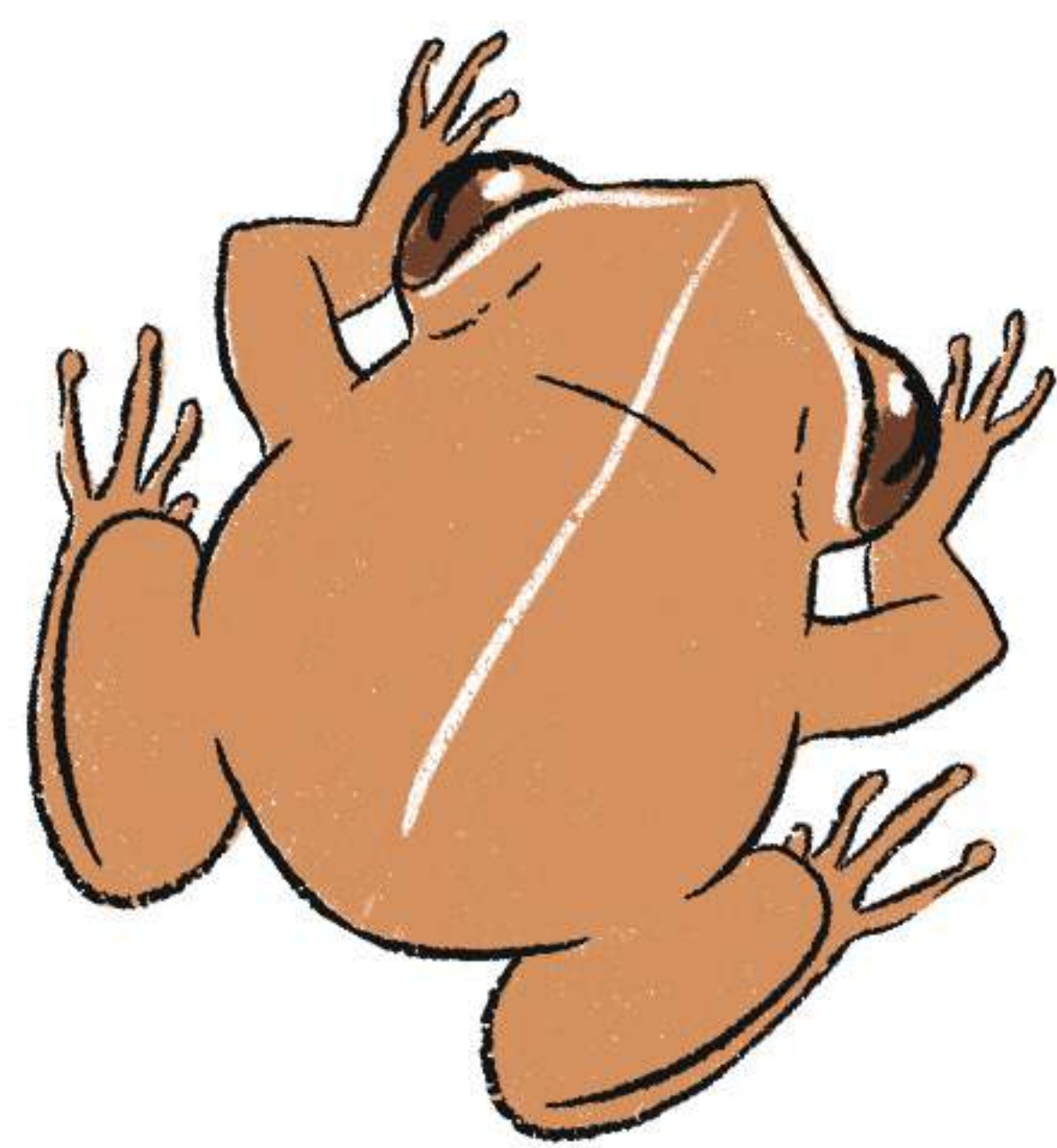




**Iguana verde**  
*(Iguana iguana)*



**Zumbador pechiazul**  
*(Eulampis holosericeus)*



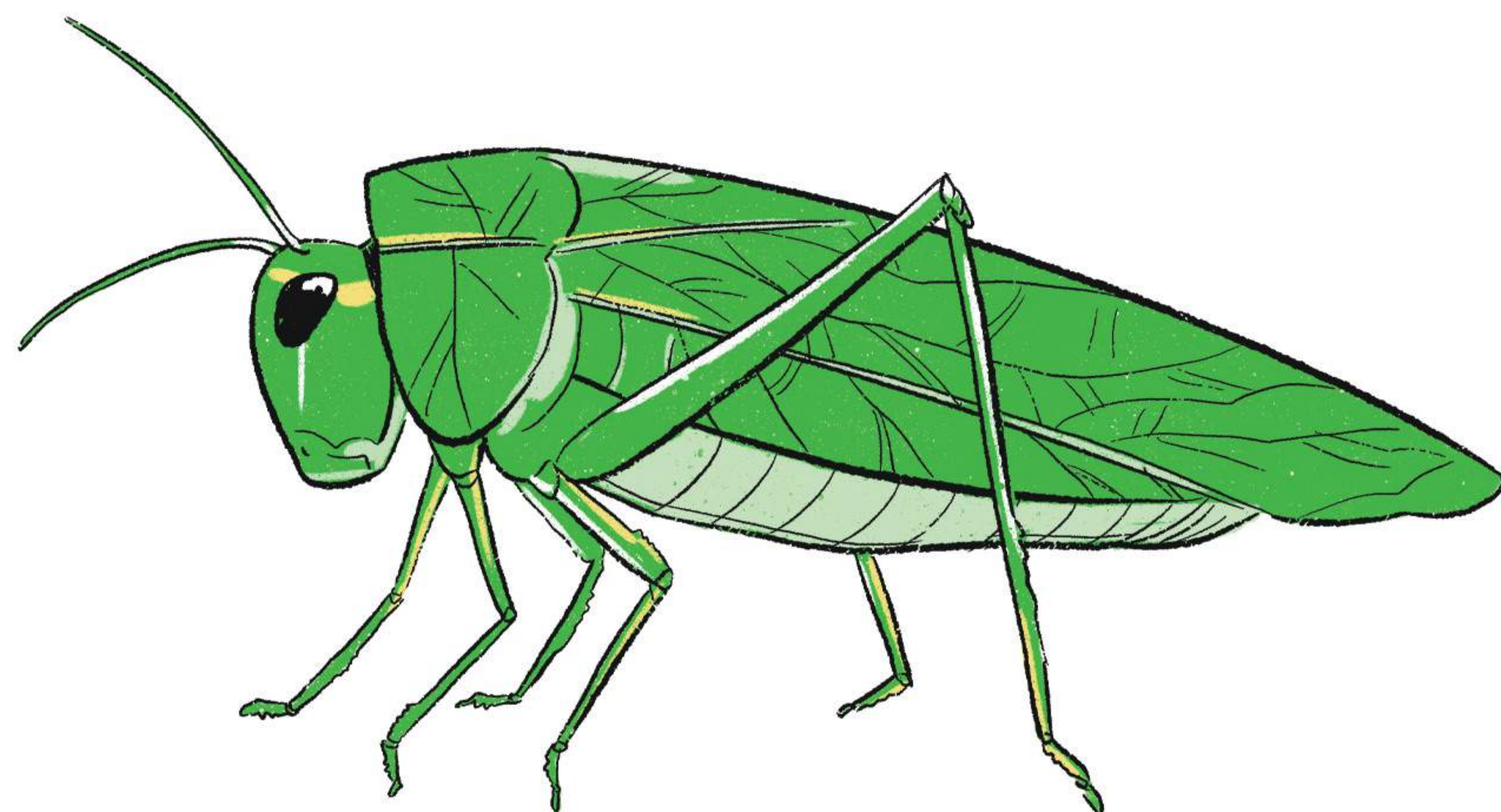
**Coquí común**  
*(Eleutherodactylus coqui)*



**Abeja de miel**  
*(Apis mellifera)*



**Tórtola** (*Zenaida aurita*)



**Esperanza** (*Microcentrum incarnatum*)

**Animales que encuentras en este libro**









**Paco y Tito tienen un problema afuera en su patio...  
¡Hay unos monstruos que hacen ruido y no los dejan dormir ni estar en paz! Por suerte, se les aparece un vejigante mágico que, junto al equipo de apoyo de su escuela, los ayuda a desarrollar herramientas para sentirse más seguros.**

**¿Podrán juntos enfrentar a los monstruos de ruido?**

Los vejigantes valientes es un cuento fantástico para todas las edades que se escribió con un enfoque informado en trauma, de la mano de un equipo interdisciplinario, para ayudar a la niñez a trabajar con sentimientos difíciles causados por eventos de violencia comunitaria o violencia intrafamiliar.



Fideicomiso de Salud  
Pública de Puerto Rico

Un programa del:



Fideicomiso para Ciencia,  
Tecnología e Investigación  
de Puerto Rico