

Tiempo Tranquilo

Guion, Episodio 1

Miedo: Cuando se Palpita Rápido el Corazón

<<música>>

Cecelia: De KERA Kids en Dallas, Texas, este es Tiempo Tranquilo, un podcast donde hablamos sobre los sentimientos grandes que llevamos dentro y aprendemos una nueva idea para manejar nuestras emociones. Soy Cecelia, la presentadora de este programa.

Cecelia: Yo vivo en Dallas, Texas, una ciudad muy grande aquí en los Estados Unidos. Aquí yo vivo con mi mamá, mi papá, mis hermanos y con mi abuelita. Nosotros tenemos una gran familia y nos encanta pasar tiempo juntos.

<<se desvanece la música>>

Cecelia: Yo sé que nos acabamos de conocer, pero yo estoy segura que vamos a ser muy buenos amigos. Ahora hablemos de una gran emoción. Les quiero compartir un momento en el que me sentía asustada.

<sonido de transición, un brillo>

Cecelia: Sucedió mientras jugaba con mi abuelita.

<comienza música viviente>

Cecelia: Me encanta pasar tiempo con mi abuelita. Ella es inteligente y muy divertida. Siempre me hace reír mucho. Algo que nos encanta es jugar a fingir, donde fingimos ser sirenas...

<chapoteo de agua>...

veterinarios...

<ladrido de perro>

...incluso chefs con nuestros propios programas de televisión!

<sonidos de cocinar con aplauso>.

<<se desvanece la música>>

Cecelia: Hace unas semanas decidimos fingir ser astronautas.

<sonido de brillo, seguido por música misteriosa>

Cecelia: Construimos una nave espacial en nuestro patio usando cajas grandes.

<sonidos de construcción>

Cecelia: Pintamos y dibujamos imágenes sobre las cajas. Abuela luego cortó a las ventanas y puso las alas. Nos salió súper genial. Nos metimos dentro de nuestra nave, listos para lanzar al espacio. *<sonido de cierre de una puerta metal>*

Cecelia: Luego nos aseguramos que todo estaba funcionando bien.

<sonidos de inicialización de computadoras, sigue la música misteriosa con música etérea>

Cecelia: Encendimos nuestras computadoras y nos saltamos los cinturones de seguridad. Revisamos la computadora una última vez y luego llegó el momento de lanzar al espacio exterior.

Cecelia: Imaginemos despegar juntos. Cerremos los ojos y así pensar en el espacio exterior; la luna, las estrellas y despegando en una nave espacial. Bueno, aquí vamos!

Ten...nine...

<un voz da un cuento regresivo, sonidos del lanzamiento, un corazón late rápido, sonidos de brillo>

Cecelia: ¡Espera!

<sonido de transición>

Cecelia: Me dio mucho miedo imaginándome en el espacio. Mi corazón latía tan rápido.

<sonidos de un corazón que late rápido>

<<música etérea>>

Cecelia: Me he sentido así varias veces. Pero hay algo que me gusta hacer que me ayuda a sentirme más tranquila y menos asustada.

Cecelia: ¿Por qué no lo hacemos juntos?

Primero tenemos que apagar las luces. Sentarnos y cerrar los ojos. Tomemos una de nuestras manos y ponla encima de tu panza. Debes sentir que inhalas y exhalas mientras respiras.

<sonido de inhalación y exhalación>

Cecelia: Ahora respiraremos profundamente hacia dentro y hacia afuera. Así ponderamos calmarnos.

Inhala por la nariz y exhala por la boca. Respiraremos durante tres segundos y hacia afuera durante tres segundos. Ok. Listos? Aquí vamos.

Inhala profunda a través de nuestras narices.

<sonido de campaneo seguido por inhalación>

Una, dos, tres.

Cecelia: Y exhala por la boca durante tres segundos.

<sonido de exhalación>

Una, dos, tres.

Cecelia: Hagamos eso una vez más. Inhalación profunda a través de nuestras narices.

<sonido de campaneo seguido por inhalación>

Una, dos, tres.

Cecelia: Exhalación por la boca durante tres segundos.

<sonido de exhalación>

Una, dos, tres.

<latidos callados>

Cecelia: ¿Sientes que tus latidos se ralentizan? El mío sonaba como un tambor pequeño.

Cecelia: Ya me estoy sintiendo mejor. La respiración lenta ayuda a nuestro cuerpo y mente a entender que estamos bien y que no estamos en peligro. Nos ayuda a sentirnos tranquilos, seguros y aleja esos sentimientos de miedo.

Cecelia: Gracias por acompañarme. Recuerda cuando las cosas te dan miedo, sabes como ayudarte a sentirte más tranquilo y fuerte. Solo usa tu conteo y respiración lenta.

Cecelia: Inhala profunda a través de nuestras narices.

<sonido de campaneo seguido por inhalación>

Una, dos, tres.

Cecelia: Y exhala por la boca durante tres segundos.

<sonido de exhalación>

Una, dos, tres.

Cecelia: Hagamos eso una vez más. Inhalación profunda a través de nuestras narices.

<sonido de campaneo seguido por inhalación>

Una, dos, tres.

<sonido de exhalación> Exhalación por la boca durante tres segundos.

Cecelia: Una, dos, tres.

<campaneo>

Te sentirás mejor como lo hicimos hoy.

<sonido de electrónico apagado>

Cecelia: He disfrutado nuestro tiempo juntos y me siento emocionada de estar con todos ustedes otra vez. Yo soy tu amiga, Cecelia. Nos vemos pronto. Adiós!

CREDITOS

<<música juguetona>>

Cecelia: Tiempo Tranquilo es una producción de KERA en Dallas, Texas. Lo presento yo, Cecelia Adame. Micaela Rodríguez y Lisa Bracken, directora de educación, desarrollaron, produjeron y editaron este programa. Sylvia Komatsu es la directora de contenidos, y Nico Leone es nuestro director general. Veronica Valles es la educadora de la paz y nuestra asesora de conciencia plena. El resto de nuestro equipo incluye a Sharda White, Allan Wang, Shenique Rashid, y Erica Campos. Le enviamos un agradecimiento especial a Community Voices, nuestro consejo asesor de padres por su comentarios y opiniones. Tiempo Tranquilo se produce con el apoyo de PRX y es posible, en parte gracias a una subvención Ready to Learn, del Departamento de Educación de los Estados Unidos.

FIN DEL EPISODIO