

Tiempo Tranquilo Guion, Episodio 2

Emoción: ¡El parque de atracciones!

**la presentadora, Cecelia, es la única persona quien habla en el guion.*

Cecelia: Probando, probando... Una, dos, tres...

<golpes al micrófono>

¡Bien! ¡Suena bien, amigos!

<<música vibrante>>

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.

Hoy, hablaremos de emoción. La emoción es cuando tienes mucha energía y se siente como mariposas en la panza.

<sonidos de alas de mariposas>

La emoción puede hacernos temblar...

<sonido de escalofríos>

...o tener las manos sudorosas. Si pudieras ver emoción, ¿cómo sería? Pensemos en ello unos segundos.

A mí me parecen grandes fuegos artificiales.

<sonidos de fuegos artificiales>

Y es un gran energía positiva, como el sol haciendo sonreír a mi corazón.

<<se desvanece la música vibrante>>

<sonido de un fuego artificial>

Déjame contarte algo que me emocionó esta semana.

<escena de parque de atracciones>

¡Ir a un parque de atracciones!

¡Fui con mi familia y por fin me atreví a subirme a la atracción de troncos!

<sonido de la atracción con gritos seguido por un chapoteo grande>

¿Te has subido alguna vez en un tronco? Déjame que te cuente lo que se siente. Cierra los ojos e imagínatelo conmigo.

<sonido de transición seguido por una escena de parque de atracciones>

Estamos esperando en la fila y por fin nos toca subir a la atracción. Subimos un gran tronco hueco que flota en el agua.

<chapoteos suaves en el agua>

Toda mi familia se aprieta en el mismo tronco, uno delante de otro, como si estuviéramos en una canoa. El tronco avanza y sube una cuesta.

<latidos de corazón>

Siento un latido en el pecho. Y de repente...

<gritos y un chapoteo muy grande>

Splash!

El agua salta por todas partes. Estamos empapados de pies a cabeza, pero todos nos reímos y fue muy divertido. ¡Ahora, es mi atracción favorita y estoy deseando volver a montarme en ella!

<chapoteo grande>

¡Espera!

<sonido de transición>

Detengámonos un segundo. Solo de pensar en la tracción de troncos me emocionó muchísimo.

<sonidos de emoción, incluye fuegos artificiales>

<<música alegre>>

Y tú? Te has emocionado? Te has puesto nervioso al imaginarte montando en él?

Intentemos algo que nos ayude con nuestros sentimientos de emoción.

Por ejemplo, puede que estés tan emocionado después de probar una nueva atracción en el parque de atracciones y no puedas contener tu energía.

<sonido eléctrico>

O tal vez estés tan emocionado por el recreo que quieres bajar un poco tu energía antes de clase.

Intentemos calmar esos pensamientos y energía para que podamos concentrarnos mejor. Porque cuando nuestra mente y nuestro cuerpo están tranquilos, podemos pensar con más claridad.

<sonido eléctrico de transición>

<<música relajante>>

Para esta actividad, respiraremos y expulsaremos nuestra energía como burbujas.

¡Así es, estamos respirando burbujas!

Pero antes de empezar, pongámonos cómodos. Puedes sentarte, acostarte o ponerte de pie.

¿Estás cómodo ahora? De acuerdo. ¡Empezamos!

Cerremos los ojos e imaginemos.

Respira el color naranja.

<campaneo>

<inhalación>

Ahora, sopla tantas burbujas naranjas como puedas.

<sonido de soplar seguido por burbujas reventados>

Wow! Puedo ver las burbujas! Tú también te los estás imaginando?

Ok. Y ahora con otro color.

Respira el rojo de camión de bomberos.

<campaneo>

<inhalación>

Sopla tantas burbujas rojas de camión de bomberos como puedas.

<sonido de soplar seguido por burbujas reventados>

Inhale el plátano amarillo.

<campaneo>

<inhalación>

Sopla burbujas de un plátano amarillo.

<sonido de soplar seguido por burbujas reventados>

Respira el cielo azul.

<campaneo>

<inhalación>

Sopla burbujas de color cielo azul.

<sonido de soplar seguido por burbujas reventados>

Una vez más. Inhale la uva morada.

<campaneo>

<inhalación>

Sopla burbujas de color uva morada.

<sonido de soplar seguido por burbujas reventados>

¡Buen trabajo! ¿Cómo te sientes ahora?

¿Te sientes más tranquilo ahora que quemaste parte de esa energía emocionada? Todavía me siento feliz y alegre por el paseo en tronco, pero me siento mucho más tranquila que cuando estaba super duper emocionada.

Es agradable quedarse con nuestra emoción. ¿Verdad? Para disfrutarlo, pero no para fomentarlo. Gracias por acompañarme. Me divertí mucho compartiendo lo que me emociona, y cómo podemos calmarnos de la emoción.

La próxima vez que estés emocionado, prueba este ejercicio. Y no olvides compartir lo que aprendiste hoy con tu familia y tus amigos.

¡Hablamos la próxima vez! ¡Nos vemos pronto!

<<se desvanece la música relajante>>

CREDITOS:

<<música tranquila>>

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