

Tiempo Tranquilo

Guion, Episodio 3

Ansiedad: El Primer Dia de Escuela

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

<<introducción de música viviente, que luego baja y se desvanece>>

Cecelia: De K-E-R-A Kids en Dallas, Texas, este es Tiempo Tranquilo, un podcast donde hablamos sobre los sentimientos grandes que llevamos dentro y compartir una nueva idea para gestionar nuestras emociones.

Soy Cecelia, la presentadora de este programa. Hoy, hablaremos sobre la ansiedad.

Sentir *ansiedad* es sentir preocupación, inquietud o nerviosismo.

Piense en algo que los haga sentir ansiedad. Puede ser algo que nos ponga nerviosos o temerosos acerca del futuro o de que ocurran cosas malas.

¿Saben qué me hace sentir ansiedad?

¡Probar una comida nueva!

<sonido de comida crujiente>

¡Hacer nuevos amigos!

<sonido de matasuegras>

Oh ... y la oscuridad.

<corte de la música, sonido de “shh” seguido por puerta crujido>

¡Dios mío! ¿Qué es eso? Espero que no sea El Cucuy.

<<música de tensión seguido por un maullido de gato. La música viviente sigue>>

Whew. ¿Pero saben qué me hace sentir *realmente* ansiosa?

¡El primer día de clases!

Mi primer día generalmente es así. ¡Imaginemos!

<sonido de transición, brillos>

Mi papí me dice -Mija, es hora de ir a la escuela. Estás lista?

<<música alegre del tango>>

¡Ugh! ¡No quiero ir a la escuela! Y no dormí nada... he estado toda la noche dando vueltas.

<<sonidos de latidos del corazón y temblor>>

Ahora mi corazón está latiendo muy rápido y mis manos comenzaron a temblar un poco. Y me pregunto: ¿Y si no encuentro mis nuevas clases? ¿Y si mis maestros no son agradables? ¿Y si no me gusta la comida del almuerzo?

Hay tantas cosas de que preocuparse.

¿Se han sentido así cuando sienten ansiedad o temor por algo nuevo? ¿Como si su imaginación estuviera haciendo su ansiedad *realmente* grande?

Yo siempre me siento así cuando llega el primer día de la escuela.

Demasiados “qué pasa si...”

Cuando se sientan así de ansiosos, es importante que hablen con alguien.

Pueden hablar con su mami, papi o abuelos. O con sus maestros o amigos. Cualquiera de las personas en tu vida que te aman y se preocupan por ti.

También pueden hacerse preguntas.

Como: ¿qué estoy sintiendo? ¿Dónde lo siento? Que quiere decirme mi cuerpo?
¿Cuántas respiraciones necesito para calmarme?

<<se desvanece la música alegre>>

<campaneos seguido por respiraciones>

<<música relajante de piano>>

Hablando de respiraciones, déjenme compartir lo que he estado haciendo cuando me siento ansiosa. Se llama respiración cuadrada. ¿Pueden imaginar los cuatro lados de un cuadrado?

<sonidos de metrónomo, signo de cuatros lados>

Bueno, mantengan eso en mente mientras encuentran un lugar cómodo donde sentarse. Quizás sea su cama o silla o a veces el suelo.

Mientras imaginan el cuadrado, imaginen que están trazando los cuatro lados mientras inhalen.

Inhalen profundamente por cuatro segundos.

<campaneos seguido por inhalación>

Uno...dos...tres...cuatro....

Exhalen por cuatro segundos.

<campaneó seguido por exhalación>

Cuatro...tres...dos...uno...

Ya trazamos un cuadrado juntos.

Hago esto al menos dos veces más para realmente conectarme con el presente. ¡Pero ustedes pueden hacerlo todas las veces que necesiten!

Vamos otra vez.

Inhalen por cuatro segundos.

<campaneó seguido por inhalación>

Uno...dos...tres...cuatro....

Exhalen por cuatro segundos.

<campaneó seguido por exhalación>

Cuatro...tres...dos...uno...

Tracemos un cuadrado más.

Inhalen por cuatro segundos.

<campaneó seguido por inhalación>

Uno...dos...tres...cuatro....

Exhalen por cuatro segundos.

<campaneó seguido por exhalación>

Cuatro...tres...dos...uno...

Cuando termino mi respiración cuadrada, mi cuerpo y mi mente siempre se sienten mejor.

La próxima vez que se sientan ansiosos, preocupados o incluso un poco asustados, intenten hablar con alguien o practiquen la respiración cuadrada.

<<se desvanece la música de piano. sube música de resolución>>

Espero que hayan disfrutado de la respiración cuadrada juntos, ¡yo definitivamente lo disfruté!

Recuerden que estamos juntos en esto y que ¡es normal sentir ansiedad!

Y quizás, la próxima vez que se sientan así, puedan compartir lo que han aprendido hoy con alguien más para que se sientan mejor.

Bueno, ¡hasta la próxima vez! Nos vemos pronto!

<<se desvanece la música>>

CREDITOS:

<<música de guitarra hispánica>>

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. Verónica Valles es la educadora de la paz y nuestra asesora de conciencia plena. El resto de nuestro equipo incluye a Shardae 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