

# Tiempo Tranquilo

## Guion, Episodio 4

### Felicidad: Cuando tu corazón canta

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

*<golpes al micrófono>*

Okay. ¡Todo bien, amigos!

*<<música alegre de guitarra>>*

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 Cecilia, la presentadora de este programa.

Hoy hablaremos de la felicidad.

*<sonido de brillos>*

La felicidad te da una sensación que hace brillar tu interior. Los momentos y las actividades que te dan alegría y amor en tu vida.

Me pregunto en qué piensas cuando piensas en la felicidad. Debe ser algo que hace cantar tu corazón, como salir con tus padres o amigos, o ver el sol brillante por la mañana.

Tal vez sea ver tu programa favorito en la televisión o hacer un viaje a un lugar nuevo. ¿Sabes lo que hace cantar a mi corazón?

¡La comida! ¡Me encanta el mole de mi abuela! Es una salsa que se hace base de chocolates, chiles, especias y tomatillos. Mi abuela siempre pone el mole encima del pollo y lo sirve con arroz y frijoles.

Mmmm mmm. Ya puedo olerlo. ¿Puedes olerlo también?

*<sonido de olfatos>*

Y sabes, mi abuela me dijo que para ella la felicidad se basa en algo llamado "gratitud."

La gratitud es un estado de aprecio por los actos amables y las personas amables... y las experiencias que nos traen alegría. La gratitud nos hace más abiertos, conectados y presentes al mundo que nos rodea.

Déjame contarte algo que me hizo sentir agradecida esta semana fui a una lonchera con mis hermanos por primera vez. Qué chido!

¿Alguna vez has visto una lonchera? Es un camión grande con una cocina. Los chefs hacen comida deliciosa y te la sirven a través de la ventana. ¡Qué emoción! Me puse a pensar. ¿Y si yo tuviera una lonchera?

*<sonido de brillos y un murmullo de curiosidad>*

Imaginemos.

*<sonido de bocinazo>*

Es un hermoso día. El sol brilla y estoy cocinando en una lonchera.

*<sonidos de cocinar>*

Estoy usando las habilidades que me enseñó mi abuela para cocinar. Tacos con tortillas, carne, pico de gallo, queso, tomate y lechuga! Todo hecho con cuidado. Entonces estos increíbles clientes se acercan al camión de comida y piden dos tacos de barbacoa. Se los comen y dicen que les encantan.

**Cliente 1:** Wow!

**Cliente 2:** Mm, yummy!

**Cecelia** Me encanta lo feliz que mi comida hace sentir a alguien. Y cómo consigo cocinar alimentos que me encantan. Me siento más feliz cocinando alegría para la gente y me siento muy agradecida.

¡Espera!

*<sonidos de un público confundido>*

Solo pensar en la comida me hace cantar el corazón y el cuerpo.

*<sonido agradable>*

Hagamos un ejercicio que nos ayude a asimilar todos los sentimientos de gratitud y cómo podemos comer con atención.

Siempre es bueno apreciar y sentirnos agradecidos por la comida que tenemos, por las personas que la han hecho y por todo lo bueno que hay en nuestras vidas. Porque a veces es fácil olvidar todas las cosas por los que estamos agradecidos.

¡Bueno, empezamos!

Piense en un alimento que haga cantar tu corazón. Algo que te haga sonreír cada vez que los comes. Podría ser algo caliente, como menudo o frío como las paletas. O incluso algo jugoso como un mango.

Imagina que la comida está en frente de ti. Los diferentes colores de la comida y cómo se siente la comida.

Es suave. ¿Es duro? ¿Huele dulce o agrio?

Ahora guardemos esa deliciosa comida mientras contamos hasta tres.

<campaneo>

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

Y exhala a la cuenta de tres con gran gratitud.

<campaneo>

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

Permítete disfrutarlo de verdad.

Inhala esta comida deliciosa mientras cuentas hasta tres.

<campaneo>

Una... dos.... Tres...

Y exhala la comida de tres con gran gratitud.

<campaneo>

Una... dos...tres...

Piensa cómo te sientes cuando inhalas el olor y exhalas gratitud.

Ahora piensa en el viaje de la comida. La gente que la ha hecho, la gente que te la ha traído, y cómo la comida te hace feliz y más fuerte.

Vamos a apreciar la comida. Y más allá del plato, piensa en las personas que pueden estar sentadas a tu lado y cómo estás agradecido de que estén allí para compartir esta comida contigo. Se siente muy bien, ¿verdad?

Estoy pensando en el mole de mi abuela. Como es un color marrón rojizo y cómo agradezco por mi abuela. Cocinar es una de las muchas formas en que ella muestra su amor por nosotros. Y la amamos también.

Creo que mi abuela tiene razón. En realidad, gratitud es el ingrediente secreto para disfrutar completamente de tu comida.

Ella siempre dice comer con gusto. Comer con placer. La próxima vez que comas, esté presente en el momento. Puedes hacer una pausa y notar todas las cosas por las que estás agradecido. Notarás como apreciar tu comida te hace más consciente y hace que tu comida sabe mejor.

¡Gracias por acompañarme! Me divertí mucho compartiendo mis experiencias con comidas deliciosas ¡cómo cocina mi abuela!

Recuerda los momentos o experiencias que agradeces y lo feliz que te hace sentir. Y quizá la próxima vez que comas con amigos o familiares, puedes compartir con ellos lo que has aprendido hoy.

Ok, amigos, ¡nos vemos pronto!

*<<se desvanece la música alegre de guitarra>>*

## **CREDITOS:**

*<<música de guitarra>>*

**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**