

Tiempo Tranquilo

Guion, Episodio 5

Enojo: El león dentro de ti

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

<<música triste de violín>>

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.

<pisotones seguido por un cierre de puerta>

Ugh, esa es mi hermanita. Ella ha estado de mal humor. Ella sigue quejándose de todo.

<gemido de hermana>

Y cuando no se sale con la suya se enoja muchísimo.

<la hermana se hace trompetillas y cierra la puerta con golpe>

Me entiendes? Bueno, tal vez lo hayas adivinado... hoy exploraremos enojo.

¿Había alguna vez te has sentido enojado como mi hermana? ¿Yo? Sí.

A veces estamos enojados porque tenemos hambre. O estamos cansados. O porque sucedió algo injusto o porque no conseguimos algo que queríamos. Está bien. Todos se enojan. Incluso los adultos.

El enojo es una de las emociones más poderosas. Puede sentirse como hay un león rabioso rugiera dentro de tu pecho.

<rugido de león>

Y a veces, cuando no sabemos cómo controlarlo...

<rugido corto de león>

...no nos portamos como nosotros mismos. Y es posible que no sepamos por qué.

Déjame llevarte a una época en la que me enojé tanto. Yo tenía unos ocho años.

<sonido de transición, las manos de un reloj vuelven atrás, y hay música fantástica>

Estaba jugando con mis juguetes cuando de repente, mi hermanita agarró mi oso de peluche. ¡Mi oso favorito!

<sonido intenso>

Nuestra mamá me dijo que era el turno de mi hermana de jugar con mi peluche. ¡Mi oso!

<<música intenso>>

Estaba loca. Mi ira me hizo sentir como un gran monstruo.

<rugidos de monstruo>

Nooooo! Mi hermana me arrebató mi peluche.

<choque de platillos>

Estaba tan enfadada que me empecé a saltar y dar pisotones.

<sonidos de rugido de monstruo mezclado con gemidos y pisotones de niña>

Me eché a llorar.

<llantos de niña>

Porque a mi madre la dejaba jugar con mi peluche?

<choque de platillos y el rugido de monstruo>

Espera!

<sonido de transición>

Tomamos una pausa.

Me sentí muy enojada. Si alguna vez te has sentido así. Quiero que sepas que está bien sentirse herido y enojado.

<<música triste de guitarra>>

Nuestro cerebro está reaccionando a esa gran emoción.

Ahora, vamos a probar algo que me ayuda a disipar esos sentimientos desagradables cuando estoy muy enfadada. Se llama "respiración con cinco dedos."

¿De acuerdo, amigos? ¿Están listos? Vámonos.

Pon un mano delante de ti. Extiende tus dedos para que parezca como una estrella del mar. Con la otra mano, traza cada dedo hacia arriba mientras inhalas y traza cada dedo hacia abajo mientras exhalas.

Vámonos a intentarlo!

Inhala mientras pasa el dedo por el pulgar.

<inhalación>

Exhala mientras pasa el dedo pulgar hacia abajo.

<exhalación>

<campaneos>

Ahora inhala mientras trazas tu dedo índice.

<inhalación>

Exhala mientras trazas hacia abajo con el dedo índice.

<exhalación>

<campaneos>

Inhala mientras trazas tu dedo medio.

<inhalación>

Exhala mientras trazas tu dedo medio.

<exhalación>

<campaneos>

Inhala mientras trazas tu dedo anular hacia arriba.

<inhalación>

Exhala mientras trazas tu dedo anular.

<exhalación>

<campaneos>

Ok. Último dedo. Inhala mientras trazas tu dedo meñique.

<inhalación>

Exhala mientras trazas tu dedo meñique.

<exhalación>

<campaneos>

Puedes hacer esto tantas veces como necesites para ayudarte a relajarte. A veces cuento mis dedos una y otra vez cuando lo necesito mucho.

Hagámoslo una vez más. Esta vez con la otra mano. Listo? Vamos!

Inhala mientras pasa el dedo por el pulgar.

<inhalación>

Exhala mientras pasas el dedo pulgar hacia abajo.

<exhalación>

<campaneo>

Ahora inhala mientras trazas tu dedo índice.

<inhalación>

Exhala mientras trazas hacia abajo con el dedo índice.

<exhalación>

<campaneo>

Inhala mientras trazas tu dedo medio.

<inhalación>

Exhala mientras trazas tu dedo medio.

<exhalación>

<campaneo>

Inhala mientras trazas tu dedo anular hacia arriba.

<inhalación>

Exhala mientras traza tu dedo anular.

<exhalación>

<campaneo>

Se siente bien, verdad?

Ahora, cada vez que te sientes enojado, frustrado o no obtengas lo que quieres — como cuando tu mamá apaga la televisión en la mañana en medio de tu programa favorito — Prueba el ejercicio de “respiración con cinco dedos.” También puedes llamarlo “respiración de estrella del mar.” Te ayudará a refrescarte y sentirte en control nuevamente.

¡Gracias por acompañarme! ¡Nos vemos pronto!

<<se desvanece la música triste>>

CREDITOS:

<<*música vibrante*>>

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 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.