

## Tiempo Tranquilo Guion, Episodio 6

### Celos: Aléjate! ¡Esto es mío!

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

*<<música triste de guitarra>>*

**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 vamos a explorar una emoción complicada que se llama celos. ¿Habían oído hablar de esta emoción antes?

Primero deberíamos hablar un poco sobre qué son los celos. Con frecuencia se confunde con una emoción diferente llamada envidia. La envidia se siente como: ¡Ugh, yo quiero eso! Es cuando quieren algo que otra persona tiene.

Digamos que su amigo tiene una nueva bicicleta...

*<campaneo de bicicleta>*

...o que va a ir al parque acuático con su familia este fin de semana...

*<chapoteo grande seguido por un silbo>*

Luego están los celos.

*<<música intensa y vibrante>>*

Eso se siente como ¡Aléjate! ¡Esto es mío!

Es cuando siente la amenaza de perder algo a alguien a causa de otra persona. Déjeme contarle sobre una vez que me puse muy celosa.

Esta es la historia. Mi mejor amiga, Sofía, había invitado a amigos a jugar a su casa. ¡Pero a mí no me invitó! Cuando me pasó esto, mi corazón comenzó a latir muy rápido.

*<latidos rápidos de corazón>*

Sentí que era muy injusto. Empecé a sentir que iba a llorar o incluso que iba a gritarle a alguien.

*<<se desvanece la música vibrante>>*

Cómo pudo olvidarse de mí?

*<<música triste>>*

También me sentí triste y sola al mismo tiempo, como si no fuera lo suficientemente buena para ser su amiga.

*<<se desvanece la música triste>>*

Los celos son una emoción muy fuerte. Cuando sentía celos en mi mente repetía la misma historia. No soy lo suficientemente buena.

*<sonido: plof>*

Pero eso no era la verdad.

*<sonido de esperanza>*

Tomemos una pausa para aprender a soltar los celos en un momento tan intenso como este.

*<<música relajante>>*

Si sienten celos de alguien o de algo en este momento o incluso la próxima vez que sientan celos. Hay una idea que podemos usar para calmarnos.

Para esto puede sentarse o ponerse de pie, lo que sea más cómodo para ustedes. Incluso pueden cerrar los ojos.

Bueno. ¿Están listos?

Primero deténganse y pasen sus pensamientos.

Luego deja caer tu mano. Pongamos un mano en nuestro corazón. ¿Saben dónde está su corazón? Está en el lado izquierdo del pecho. Sienten sus latidos.

Ahora pueden hacia su respiración. Respiren por la nariz. Inclínese hacia adelante y exhale por la boca. Tomen la respiración más profunda que hayan tenido hoy. Con una mano en el corazón. Cuenten sus respiraciones del uno al cinco.

Luego háganlo hacia atrás. Déjenme mostrarles.

Respira.

*<campaneo>*

*<inhalación y exhalación profundo>*

Uno.

*<campaneo>*

*<inhalación y exhalación profundo>*

Dos.

*<campaneo>*

*<inhalación y exhalación profundo>*

Tres.

*<campaneo>*

*<inhalación y exhalación profundo>*

Cuatro.

*<campaneo>*

*<inhalación y exhalación profundo>*

Cinco.

Ahora inténtelo de nuevo, pero esta vez hacia atrás. Recuerden, respiraciones profundas.

Respira.

*<campaneo>*

*<inhalación y exhalación profundo>*

Cinco.

*<campaneo>*

*<inhalación y exhalación profundo>*

Cuatro.

*<campaneo>*

*<inhalación y exhalación profundo>*

Tres.

*<campaneo>*

*<inhalación y exhalación profundo>*

Dos.

*<campaneo>*

*<inhalación y exhalación profundo>*

Uno.

Pueden hacer este ejercicio todo el tiempo que necesite. Detente, deja caer tu mano y respira. Deténganse y tome una pausa antes de que sus pensamientos sean cada vez más y más fuertes.

Deje que su mano descanse sobre su corazón y comiencen a respirar. No olviden inclinarse hacia adelante.

Estos son pensamientos fuertes. Así que está bien si todavía sienten celos después de terminar. Esto puede tomar tiempo. Solo deben saber que está bien tener estos pensamientos y emociones. Sin embargo, podemos decidir cómo responder a este tipo de emociones grandes. Podemos reconocerlas.

Pero cuando sientan que sus pensamientos son cada vez más fuertes, pueden decirles "Ahora no." Al hacer esto, nos estamos diciendo a nosotros mismos que está bien soltar estos sentimientos.

*<<se desvanece el tema relajante y reviene el tema triste de guitarra>>*

Ahora, si tienen un poco más de tiempo, quiero volver a la historia que les conté antes sobre sentir celos cuando me sentía celosa porque no me habían invitado a jugar. Hablé con mi mami sobre cómo me sentía. Ella me recordó a todos mis otros amigos y me hizo saber que está bien que una persona tenga más de un amigo. Pensé en mis amigos y en las diferentes cosas que nos gusta hacer juntos. Y comencé a sentirme mejor.

Me di tiempo para calmarme. Me di permiso para soltar esos sentimientos y pensé en todos los amigos que tengo en mi vida. ¿Y saben qué? Mi mami tenía razón. Sofia me invitó a patinar el fin de semana siguiente.

Recuerden, cuando sientan celos. Detente. Deja caer tu mano y respira. Los ayudará a apagar el fuego de esa emoción.

Bueno, amigos. ¡Hasta luego! ¡Nos vemos pronto!

## **CREDITOS:**

*<<música agradable>>*

**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 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**