

## Tiempo Tranquilo Guion, Episodio 7

### Autoestima y Afirmaciones Positivas: Soy Valioso

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

*<campaneo>*

**Cecelia:** Inhale....

*<inhalación>*

Y exhale con calma.

*<exhalación>*

Mucho mejor.

*<<música 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 hablaremos de la autoestima.

¿Sabes lo que es la autoestima?

*<<música relajante>>*

Es una frase nueva para mí también. La autoestima es como vemos nuestro valor como seres humanos. Piensa en las palabras que usas para describirte a ti mismo.

¡Como, en este momento me siento creativa porque soy creativa! ¡Estoy presentando un podcast!

*<sonido de brillos>*

Pero tampoco me siento inteligente en este momento. No me fue muy bien en un examen de la escuela.

*<otro sonido de brillos más baja>*

Cuando pensaste en tus palabras fueron positivas, en el medio, ¿o tal vez un poco negativas? Si te describes negativamente o tienes baja autoestima, no estás solo.

Todos los días miles de pensamientos fluyen a través de nuestras mentes.

*<sonido de varias burbujas reventadas>*

Algunos de esos pensamientos son negativos. Tal vez hoy te sentías triste.

### <sonido de una burbuja reventada>

Así es como me sentí cuando recuperé mi examen de la escuela. La baja autoestima es cuando no te sientes tan bien contigo mismo como podrías. Tal vez eres como yo, no crees que eres inteligente en este momento.

A veces ignoro todos los aspectos positivos de mi vida y solo pienso en lo negativo. Como hoy, cuando recuperé mi examen de la escuela.

Me hizo sentir mal y comencé a actuar tímidamente con mis amigos. No quería decirle a nadie mi calificación, pero es importante recordar que los pensamientos negativos no siempre reflejan la verdad. Todos hemos pensado que no podemos hacer algo, pero luego demostramos que estamos equivocados.

### <sonido de alegría>

Hagamos algo juntos que pueda ayudarnos a sentirnos mejor cuando nos sentimos inseguros, porque todos tenemos buenas cualidades que nos hacen quienes somos.

Es una actividad llamada afirmaciones positivas.

### <<música relajante>>

Primero, pongámonos en una posición cómoda. Puede sentarse o acostarse. Ok, ahora que estás cómodo. Cerremos los ojos.

Respira profundamente por la nariz.

### <inhalación>

Y exhala suavemente por la boca.

### <exhalación>

### <campaneo>

Otra vez. Respira profundamente por la nariz.

### <inhalación>

Y exhala suavemente por la boca.

### <exhalación>

### <campaneo>

Una última vez. Respire profundamente.

### <inhalación>

Exhala profundamente.

*<exhalación>*

*<campaneo>*

Ahora, las afirmaciones. Repite estas palabras en voz alta o en tu mente.

Soy hermoso por dentro y por fuera.

*<campaneo>*

Soy creativo.

*<campaneo>*

Mi voz importa.

*<campaneo>*

Soy importante.

*<campaneo>*

Estoy orgulloso de mí mismo.

*<campaneo>*

Me encanta ser yo.

*<campaneo>*

I love being me.

*<campaneo>*

Ahora tómate un momento y piensa en algo por lo que estés realmente agradecido. Quizás sea tu gran corazón...

*<latidos de corazón>*

...tu familia o tu sentido del humor...

*<risos de niño>*

...o la comida!

*<sonido de comida friendo en una sartén>*

Estoy pensando en mi examen. Sé que me decepcioné cuando me lo devolvieron, pero quiero cambiar mi forma de pensar en lugar de pensar en mi examen. Quiero centrarme

en mi cerebro y en lo inteligente que soy, lo agradecida que estoy de poder aprender cosas nuevas y crecer.

Puede que esta vez no me haya ido tan bien en el examen, pero sé que me irá genial en el siguiente.

¿Has pensado en algo por lo que estés agradecido?

Piensa en lo feliz que te hace sentir y date un fuerte abrazo.

*<<música de guitarra>>*

Gracias por ser amable contigo mismo. Me divertí mucho hablando sobre la autoestima y cómo podemos practicar el pensamiento positivo.

Todos los días digo “me encanta aprender. Soy creativo y soy suficiente.”

Recuerda también tus cualidades únicas. La próxima vez que te compares con amigos o familiares o pienses que no eres lo suficientemente bueno, puedes decir al menos tres afirmaciones que sean verdaderas para ti.

Todo lo que tienes que hacer es sentarte o acostarte, o puedes pararte frente al espejo y di tus tres superpoderes tres veces. Tal vez eso sea...

Soy amable...

*<campaneo>*

Soy inteligente...

*<campaneo>*

Soy servicial...

*<campaneo>*

Soy amable...

*<campaneo>*

Soy inteligente...

*<campaneo>*

Soy servicial...

*<campaneo>*

Soy amable...

*<campaneo>*

Soy inteligente...

*<campaneo>*

Soy servicial...

*<campaneo>*

¡Adelante! You've got this!

Hablaremos a la próxima vez. ¡Nos vemos pronto! Bye!

*<<se desvanece la música>>*

## **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. 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**