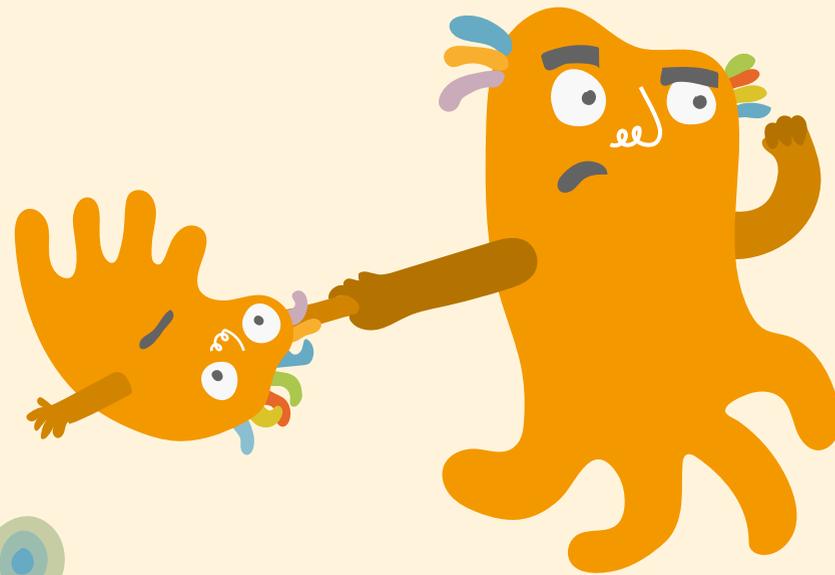


A tiempo



Los Tulbulines
Crianza en familia

Una iniciativa de

popalaz
RED DE PADRES Y MADRES

Creado por

click+click
Imaginamos otras formas de aprender

Queridas madres, padres y cuidadores: ¡bienvenidas y bienvenidos al universo de los **tulbulines!**



En **Tulbul**, ¡todo puede pasar! Deja volar tu imaginación para sumergirte en el día a día y las aventuras de las familias tulbulinas. ¡Tal vez encontrarás que tienen mucho en común!

Esta historia es para ti, pero también la puedes disfrutar en compañía de tus niñas y niños. Ya sea que tengan de 3 a 5 años (o menos o más), ¡pueden leer todas las historias en familia! **Usa el audiolibro para acompañar el momento de lectura.**

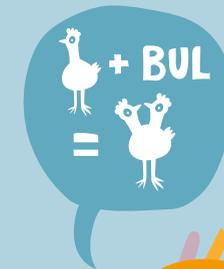
Sabemos que criar pequeñas y pequeños tulbulines puede ser retador, así que al final de esta cartilla vas a encontrar ideas y actividades prácticas para implementar con tus tulbulines.



Consulta el video de la Línea de atención tulbulín para obtener herramientas e ideas para la crianza.

En el universo de **Tulbul**, algunas palabras terminan en **bul**. En **Tulbul** no hay gallos, sino **gallobules**.

¿Qué otras palabras encuentras tú, dichas en el lenguaje de **Tulbul**?



Para acceder a todos los recursos ingresa a:
tulbulines.redpapaz.org/



A tiempo

Derechos de autor Red PaPaz – 2023

Primera edición, junio 2023

ISBN: 978-958-52372-2-3

Todos los derechos reservados Red PaPaz
Prohibida su reproducción y venta

Esta pieza hace parte de
Los Tulbulines: Crianza en familia
Disponible en:
www.tulbulines.redpapaz.org

Una iniciativa de



RED DE PADRES Y MADRES

Asesores técnicos Red PaPaz

Juana Morales Sáenz, En Mente
Catalina Suárez Pérez, experta en
crianza y educación positiva
Ana María Restrepo Sáenz, Red PaPaz
Andrey Castiblanco Prieto, Red PaPaz

Creado por



Historia

Verónica Linares

Ilustración y dirección artística

Nicolas Chirokoff

Pautas de crianza

Sofía Molina

Edición y corrección de estilo

Isabela Murillo
Ángela Santamaría

Diagramación

Julieta Cruz

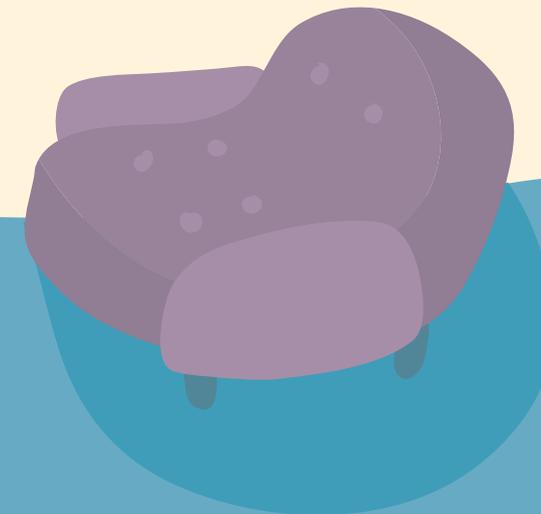
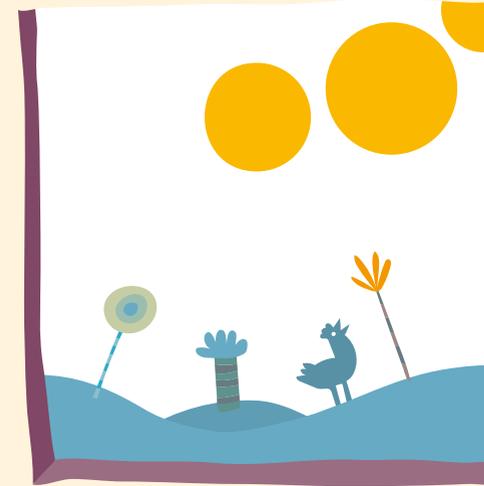
Audiolibro

Juan Sebastián Vargas
Ángela Pico

Video

Juan Manuel Vargas
Nicolas Chirokoff
Juan Sebastián Vargas
Ángela Pico

Aquel día en que aparecieron tres soles en Tulbul, papá no escuchó el quiquiriquí del gallobul y tampoco sonó su alarma: había llegado tan cansado del trabajo que olvidó ponerla. Afortunadamente, los tres soles iluminaban tanto que la luz despertó a papá (mucho más tarde de lo usual).



Como un resorte se puso en pie y afanado gritó:

—¡Nisaías, Nisaías! ¡Levántate ahora! ¡Tenemos que apurarnos! ¡Se nos hizo muy muy tarde hoy!

Nisaías escuchó un poco lo que le había dicho papá, y con mucho esfuerzo y confusión empezó a abrir sus ojos.

—¡Arriba, arriba, Nisaías! Te lavo la cara y te peino un poco; si no, ¡no alcanzas a desayunar!

Papá le lavó la cara a Nisaías y lo alistó como un rayo, pero el pequeño se sentía algo angustiado, pues papá nunca lo había arreglado con tanto afán para ir a donde la señora Minerva, quien cuida a los pequeños tulbulines de la zona. Además, su pelo seguía enmarañado.



—¡Se nos hizo tardísimo! Vamos a desayunar a toda velocidad. Creo que hoy no alcanzamos a jugar mientras te lavo los dientes; ay, y tu pelo sigue despeinadoísimo —protestó papá muy molesto, tratando de acomodar el pelo del pequeño tulbulín.

Entonces a Nisaías, por el apuro, se le derramó la mitad de su leche y se puso a llorar. Acongojado, a media lengua, dijo:

—Mi leye... ¿y ahoya?

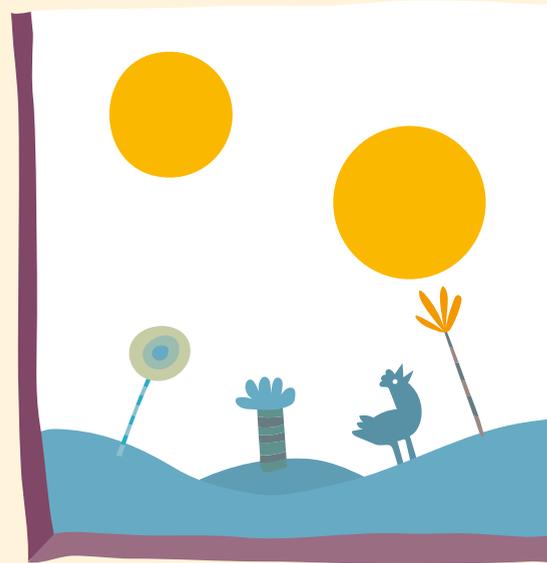
—Tranquilo, tranquilo —Le respondió papá—. La señora Minerva te dará leche cuando llegues. Verás que mañana nos organizaremos mejor. ¡Tenemos que salir ya!

Nisaías llegó a donde la señora Minerva, aún algo adormilado y confundido. Aquel día no se hallaba, pues su mañana había sido distinta a lo habitual, entonces no quiso jugar con sus amigos. Papá tampoco se hallaba, pues estaba muy angustiado ya que había empezado su día corriendo.



Al día siguiente, en el que aparecieron dos soles en Tulbul, la alarma de papá sonó a tiempo y también escuchó al gallobul cantar. El día anterior también había tenido mucho trabajo y sentía que su cuerpo le pesaba, así que se quedó en cama un poco más de lo usual.

—¡Nisaías, ya es hora de levantarse, mi amor! ¡Vamos, vamos! —dijo papá con un poco de esfuerzo—. Ayer se nos hizo tarde para bañarte, peinarte y lavarte los dientes, pero hoy no se nos pasa.



Nisaías abrió los ojos con menos esfuerzo y poco a poco se fue parando de la cama.

—Vamos a bañarte, ya dejé listo tu desayuno —dijo papá bostezando un poco.

Nisaías, muy feliz, fue con papá al baño y ambos jugaron un rato con el agua, pues el día anterior no habían alcanzado.

Cuando papá vio el reloj, dijo:

—¡Uy! Pero ¡estamos justos de tiempo otra vez! Ven, vamos a arreglarte rápido para que hoy puedas desayunar con calma mientras te peino. ¡Vamos, vamos, tenemos que volar!

Esta vez Nisaías pudo tomar toda su leche, pero como iban otra vez tarde el pequeño se atragantó un poco con la arepa, entonces en voz baja, mientras miraba al piso, dijo a media lengua:

—Me dueye mi panza... comí ayepa muy dárido.

—Lo sé, Nisaías, pero tenemos que salir ya.
Toma un poco de agua y se te pasa.

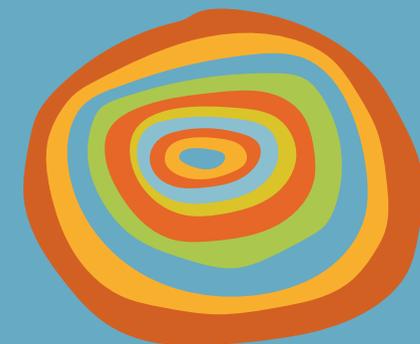
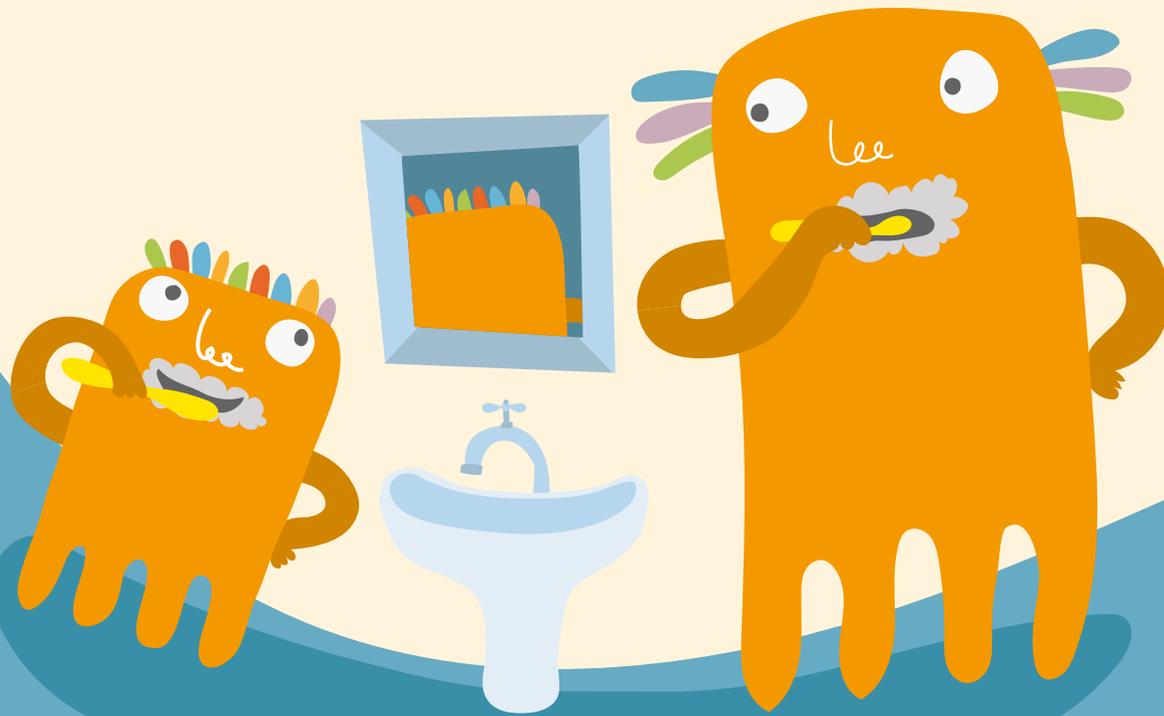
Nisaías se sentía un poco mejor que el día anterior, pero aún estaba incómodo. Ese día quiso estar con sus amigos, pero más silencioso de lo usual. Papá estaba menos angustiado, pero se había quedado preocupado por Nisaías.



Al día siguiente, en el que hubo un solo sol muy brillante en Tulbul, papá se levantó muy temprano y descansado (por suerte la noche anterior había logrado acostarse a la misma hora de siempre).

Papá, con calma, levantó a Nisaías, lo bañó y peinó, e incluso desayunaron todo y sin afán.

—¡Qué maravilla, pequeño! ¡Hoy hicimos de nuevo todo a tiempo! Ahora, ¡vamos a lavar tus dientes!





Papá y Nisaiás jugaron a encontrar al monstruo en su boca con su cepillo de dientes y, con tiempo, salieron a donde la señora Minerva. Llegaron justo a la hora y el pequeño tulbulín, que se sentía muy feliz, se despidió con una gran sonrisa de papá (que también se sentía muy feliz) y se fue a jugar con sus amigos.

¡Que no falten las rutinas para tu **tulbulín!**

¡El cerebro siempre está buscando hábitos! Esto le permite anticipar, planificar y practicar lo aprendido, lo cual fortalece el bienestar y desarrollo de tu tulbulín.

¿Notaste que no poder cumplir la rutina afectó el bienestar de Nisaías y de su papá?

Completar su rutina les habría brindado seguridad y tranquilidad. Con algunas estrategias, los tulbulines adultos pueden establecer rutinas claras y constantes para los más pequeños.



¿Qué necesita la rutina de mi tulbulín?

1. Anticipación

Anticipar lo que va a suceder contribuye a que tu tulbulín tenga una mayor disposición, ya que le ayudamos a su cerebro a prepararse para el cambio e imaginar lo que sucederá. Así, tienen una mayor sensación de control y seguridad sobre la situación.

¡La próxima vez **intenta utilizar recursos visuales y puntuales** para anticipar una rutina!

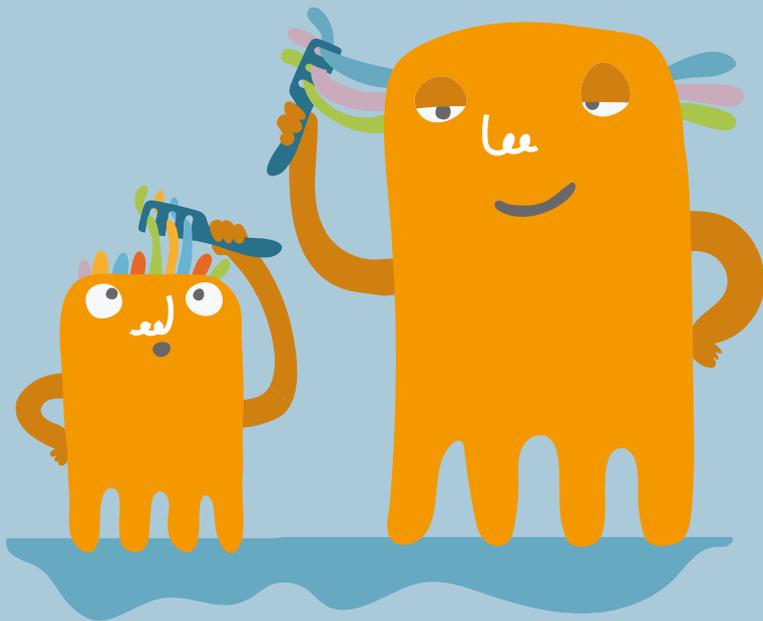
2. Repetición

¿Te pasa que cuando haces algo varias veces cada vez es más sencillo? La constancia es clave para ayudarle al cerebro de tu tulbulín a establecer hábitos que le permitan predecir, practicar y disponerse al seguimiento de instrucciones que implica una rutina.

¡Intenta definir una rutina en 4 o 6 pasos! Así será más fácil ser constante cada día.



¡Que no falten las rutinas para tu **tulbulin!**



3. **Dar ejemplo**

¡Los tulbulines aprenden por imitación! Cuando te ven a ti hacer algo, aprenden mucho mejor que cuando te escuchan decirlo. Esto sucede porque necesitan verte y practicar contigo lo aprendido para integrarlo en su aprendizaje.

La próxima vez, en lugar de decirle «lávate los dientes» muéstrale cómo hacerlo y ¡practícalo con ella o él!

¿Sabías que...?

Las rutinas ayudan a reducir la angustia, la ansiedad o el estrés de las y los tulbulines pequeños y adultos.

Esto sucede porque el cerebro se siente más seguro cuando puede predecir lo que va a suceder, lo cual evita que entre en estado de alerta y se segreguen hormonas del estrés, como el cortisol.

Actividades para hacer en **c a s a**:

1. Lista de rutinas

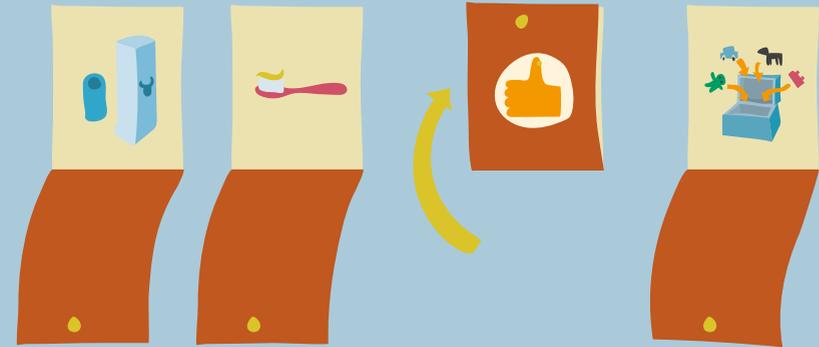
A veces nuestros tulbulines no tienen rutinas porque, como cuidadores, no las hemos definido. Te invitamos a hacer una lista de las actividades que hacen en las diferentes rutinas del día, y a dividir las en 4 pasos.

Por ejemplo: la rutina de la mañana se compone de...

1. Comer el desayuno
2. Bañarse y lavarse los dientes
3. Vestirse
4. Jugar

Una vez definidos estos pasos a cumplir, puedes plasmarlos en una rutina visual.

2. Rutina visual



a

Define las acciones que realizan durante la rutina.
Por ejemplo: levantarse, desayunar, bañarse y vestirse.

b

Representa estas acciones de manera visual. **Por ejemplo,** ¡pueden hacer un dibujo juntos!

c

Pon la rutina en un lugar visible y accesible para todos, para guiarse de ella. Cada vez que logren cumplir con un paso de la rutina, pregúntale a tu tulbulín «¿ahora qué sigue?».

Recuerda:
¡la constancia y la repetición son clave!

Actividades para hacer en **c a s a**:

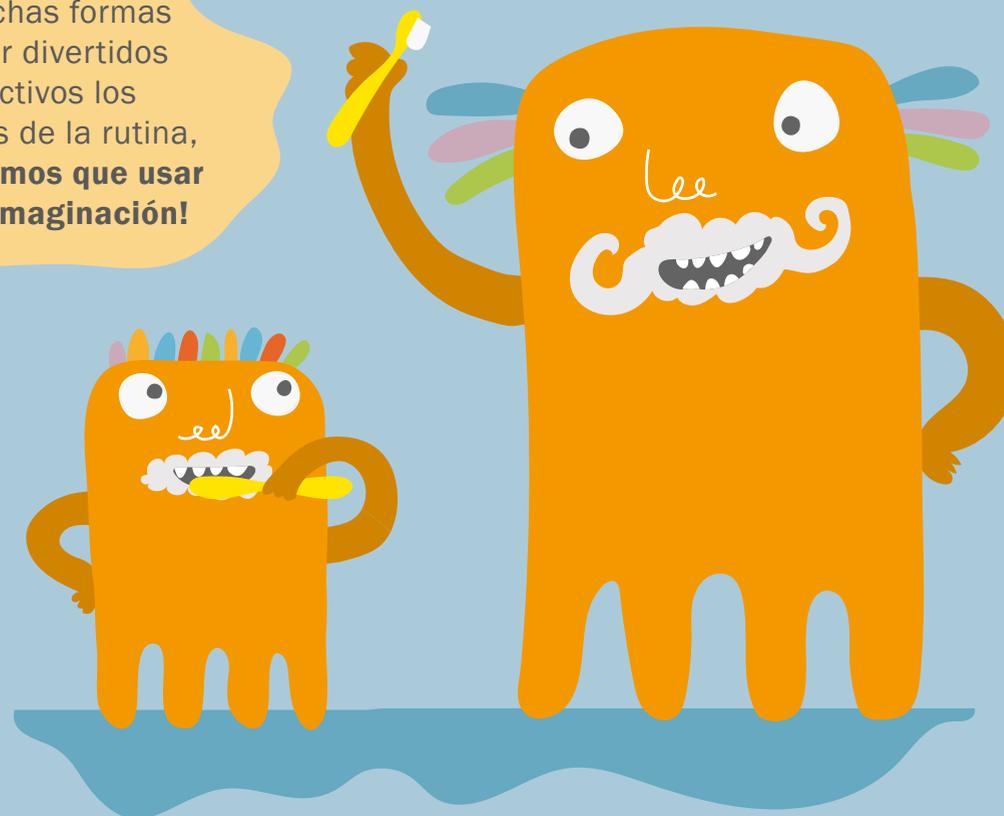
3. Hazlo divertido

¡Es más probable que tus tulbulines cumplan con las rutinas cuando convertimos las tareas en actividades divertidas para ellas y ellos!

Por ejemplo:

- En vez de irse a bañar pueden jugar a ser peces.
- En lugar de lavarse los dientes pueden jugar a encontrar el monstruo que se esconde en la boca.
- Cuando se vayan a dormir, pueden intentar adivinar con qué soñarán y hablar de eso al día siguiente.

Hay muchas formas de hacer divertidos y atractivos los momentos de la rutina, ¡solo tenemos que usar nuestra imaginación!



¿Tu tulbulín y tú tienen rutinas claras y definidas?

¿Sabías que tener rutinas contribuye con tu bienestar y con el de tu tulbulín?

¿A tu tulbulín le cuesta cumplir con sus rutinas diarias?

Para más ideas sobre cómo establecer rutinas en el día a día de tu tulbulín, **¡ingresa a tulbulines.redpapaz.org o escanea el QR** para ver el video de la Línea de atención tulbulín!



¡Escanea el QR para más ideas sobre cómo establecer rutinas en el día a día de tu tulbulín!



Los Tulbulines

Crianza en familia

Una iniciativa de



Creado por

