

Noche de lentejabules: comunicación en el hogar



Los Tulbulines
Crianza en familia

Una iniciativa de

popalaz
RED DE PADRES Y MADRES

Creado por

click+click
Imaginamos otras formas de aprender

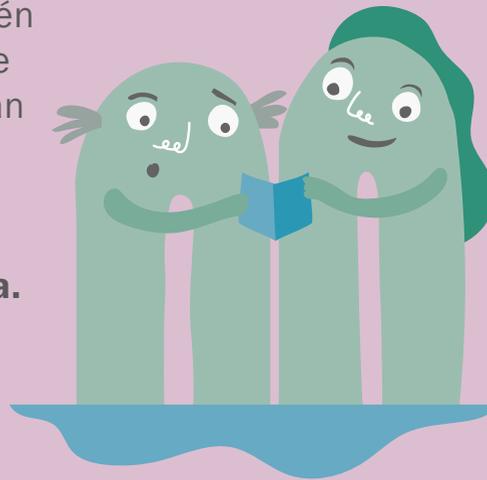
Queridas madres, padres y cuidadores: ¡bienvenidas y bienvenidos al universo de los **tulbulines!**



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.**

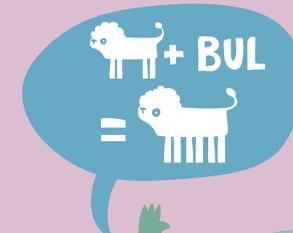
Sabemos que criar pequeñas y pequeños tulbulines puede ser retador, así que al final de esta cartilla vas a encontrar ideas y actividades prácticas para implementar con tus tulbulines.



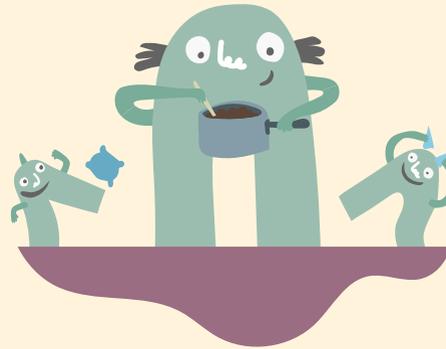
Consulta el video de la Línea de atención tulbulín para obtener herramientas e ideas para la crianza.

En el universo de **Tulbul**, algunas palabras terminan en **bul**. En **Tulbul** no hay lentejas, sino **lentejabules** ni tampoco leonas, sino **leonabules**.

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



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



Noche de lentejabules: comunicación en el hogar

Derechos de autor Red PaPaz – 2023

Primera edición, agosto 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

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

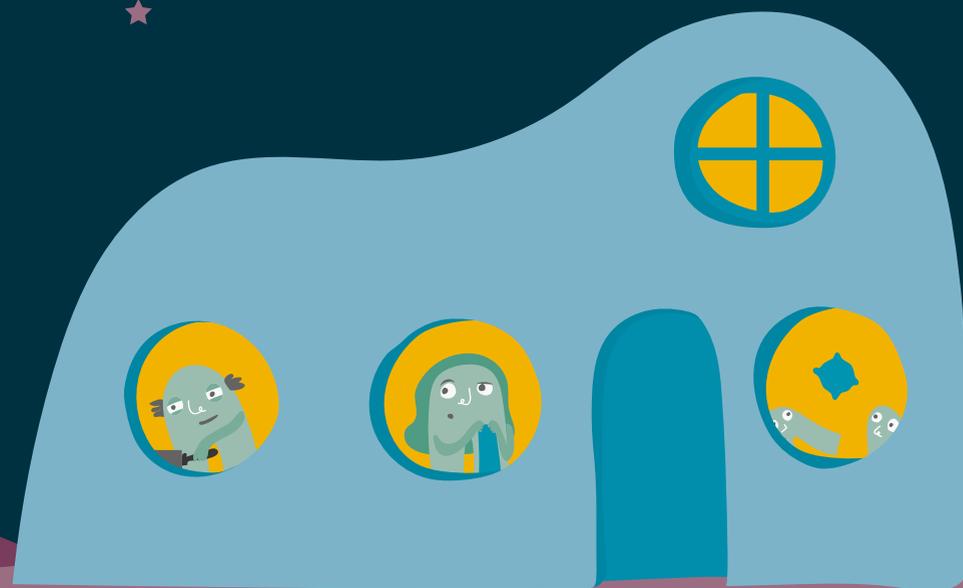
Juan Sebastián Vargas
Ángela Pico

Video

Juan Manuel Vargas
Nicolas Chirokoff
Juan Sebastián Vargas
Ángela Pico

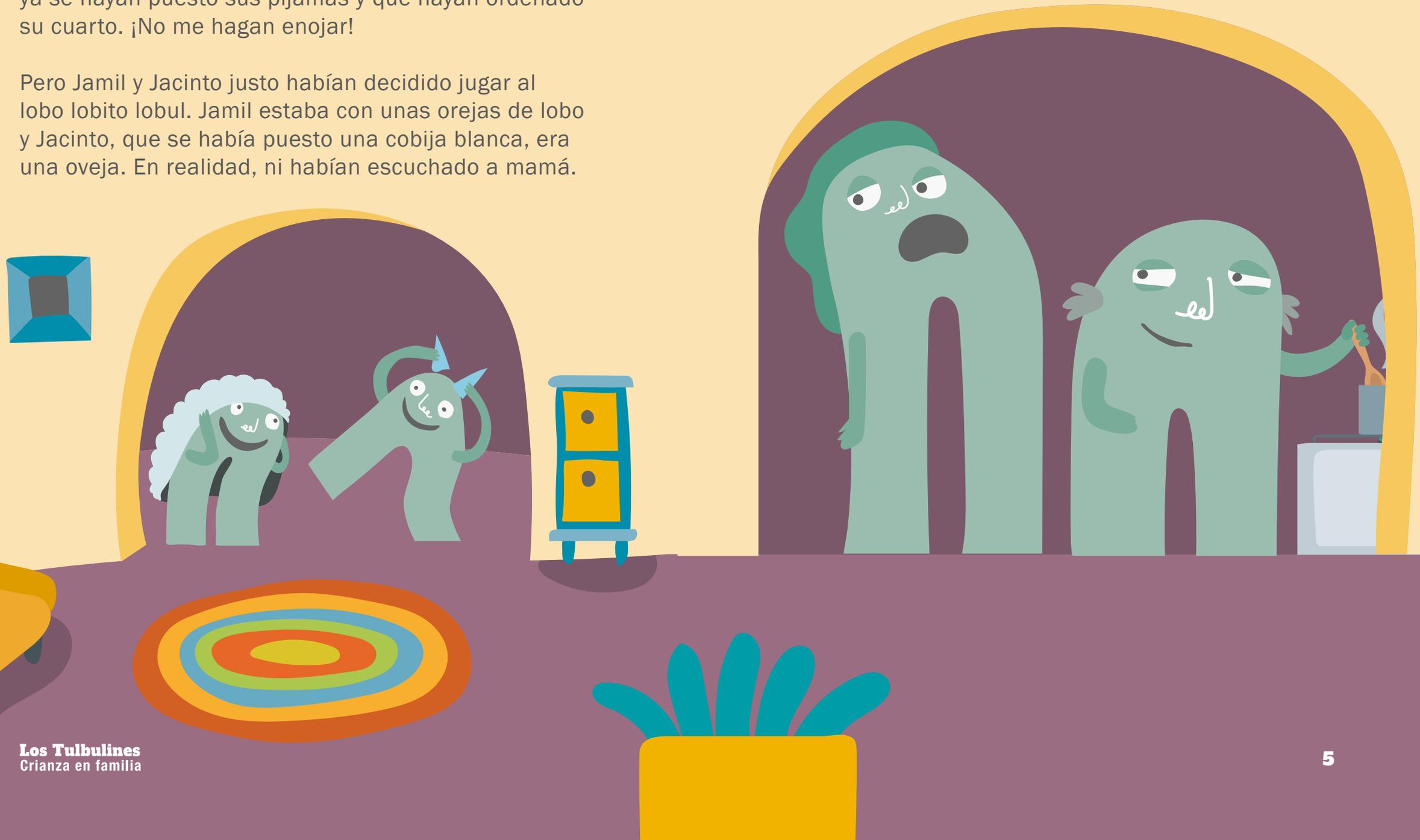
Anochecía en Tulbul y la luz morada de las estrellas entraba por las ventanas de la casa de Jamil y Jacinto.

Mamá ya había regresado del trabajo y el abuelo Talo estaba preparando un delicioso guiso de lentejabules. Mamá estaba muuuuy cansada y hambrienta pues no había tenido tiempo de almorzar.



—¡Jamil, Jacinto! —gritó desde la cocina— ¡Espero que ya se hayan puesto sus pijamas y que hayan ordenado su cuarto. ¡No me hagan enojar!

Pero Jamil y Jacinto justo habían decidido jugar al lobo lobito lobul. Jamil estaba con unas orejas de lobo y Jacinto, que se había puesto una cobija blanca, era una oveja. En realidad, ni habían escuchado a mamá.



Entonces el abuelo Talo, que estaba pensando en que su guiso no estaba tan bueno, vio que los pequeños tulbulines no estaban por ahí y los llamó:

—Jamiil, Jaciinto, pequeños, ¿dónde estáan? ¿Les parece si vienen a cenar? O bueno, si no quieren no pasa nada...

Jamil y Jacinto escucharon pero prefirieron jugar un partido de fútbol con una vieja almohada; Jamil la pateaba y Jacinto era el arquero. —¡Gooooo! —Se escuchó por toda la casa.

En eso mamá entró al cuarto y se encontró con todo un reguero de cosas por aquí y por allá.

—¡No puedo creerlo! ¡Pero qué tulbulines tan desobedientes! ¡Les dije que ordenaran su cuarto y que se pusieran sus pijamas! ¡Parece que quieren que los castigue! —gritó con sus rizos alborotados.



Al ver a mamá tan enojada, el abuelo Talo fue hasta el cuarto de los pequeños tulbulines y nervioso les dijo:

—¡Ay, pequeños! ¡Ahora están jugando al fútbol! ¡Qué divertido! Ya están mis lentejabules. Ordenen su cuarto y se ponen la pijama, ¿sí? ... ¿o prefieren jugar 5 minutos más?

Jamil y Jacinto miraron al abuelo, le sonrieron y al mismo tiempo le dijeron:

—¡Ya vamos, abuelo Talo! —Momento en que Jamil pateó la almohada y Jacinto la atajó. En ese mismo instante mamá entró al cuarto y con voz de dragobul, y los rizos tremendamente alborotados, gritó:

—¡No lo puedo creer! ¿Pero qué es esto!?
¡Ustedes dos me han hecho poner como una leonabul! ¡Miren mis rizos! ¡Tanto que me cuesta peinarlos! ¡Y ustedes en este desorden jugando al fútbol! ¡Se quedarán todos sin lentejabules y sin el cuento de la noche!



—Niños, ¿podrían ordenar su cuarto y ponerse sus pijamas? O bueno, lo puedo hacer yo después...

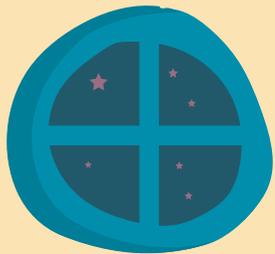
En ese mismo instante mamá no solo parecía una leonabul, sino que sus ojos empezaron a salirse y con un grito que llegó hasta el cielo de Tulbul dijo:

—¡No me importa quién ordene ni tampoco si están con pijama o con un disfraz! ¡Los quiero ver en la mesa AHORA! ¡Ah! Y sí que se quedaron sin el cuento de la noche.

—Pero hoy tocaba el cuento del niño del tamaño de un pulgar que es muy valiente y salva a sus hermanos de un ogro terrible... —murmuró Jamil con los ojos aguados.

—Sí, «Pulgarcito»... —añadió Jacinto haciendo un puchero.

—¡Sí! —recordó el abuelo Talo—, también es mi favorito... Ay, si tan solo nos ayudaran con lo que les pedimos, no nos perderíamos la historia de Pulgarcito que tanto nos gusta...



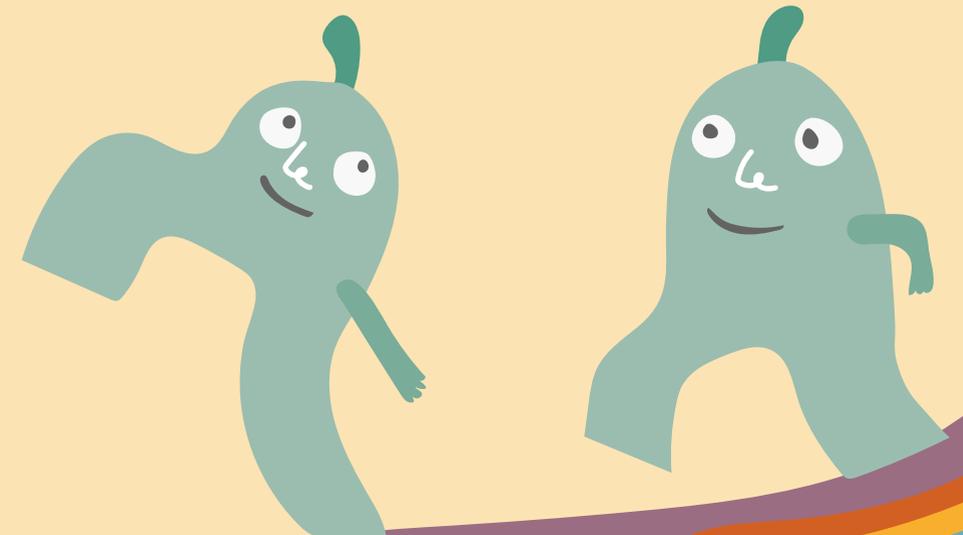
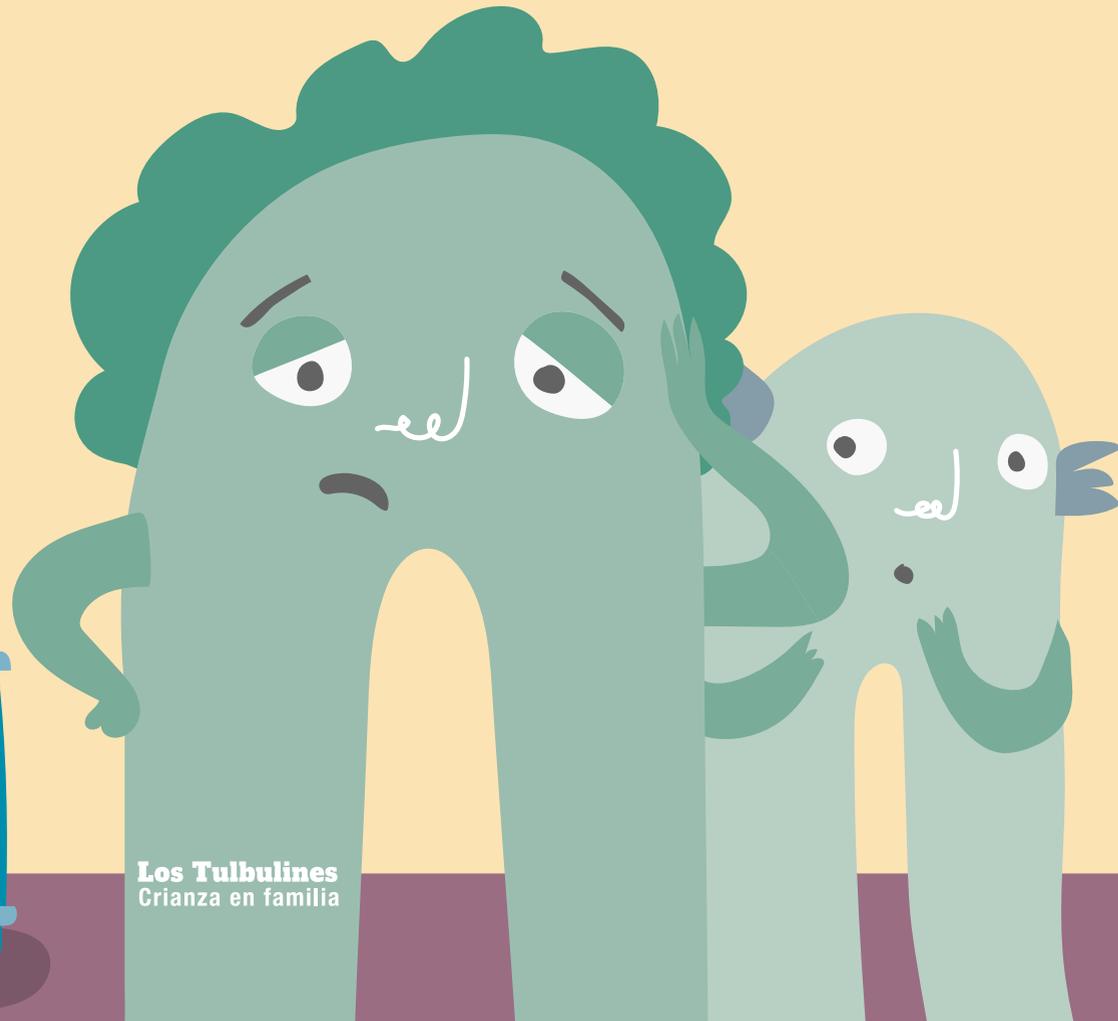
Y justo en ese instante, Jamil volvió a lanzar la almohada y esta cayó entre mamá y el abuelo Talo.

Mamá, desesperada, pegó otro grito al cielo y seguido dijo:

—¡NO PUEDO MÁS! Ya no sé cómo decirles a estos tulbulines que necesito que se pongan sus pijamas.

Entonces el abuelo Talo dijo acongojado:

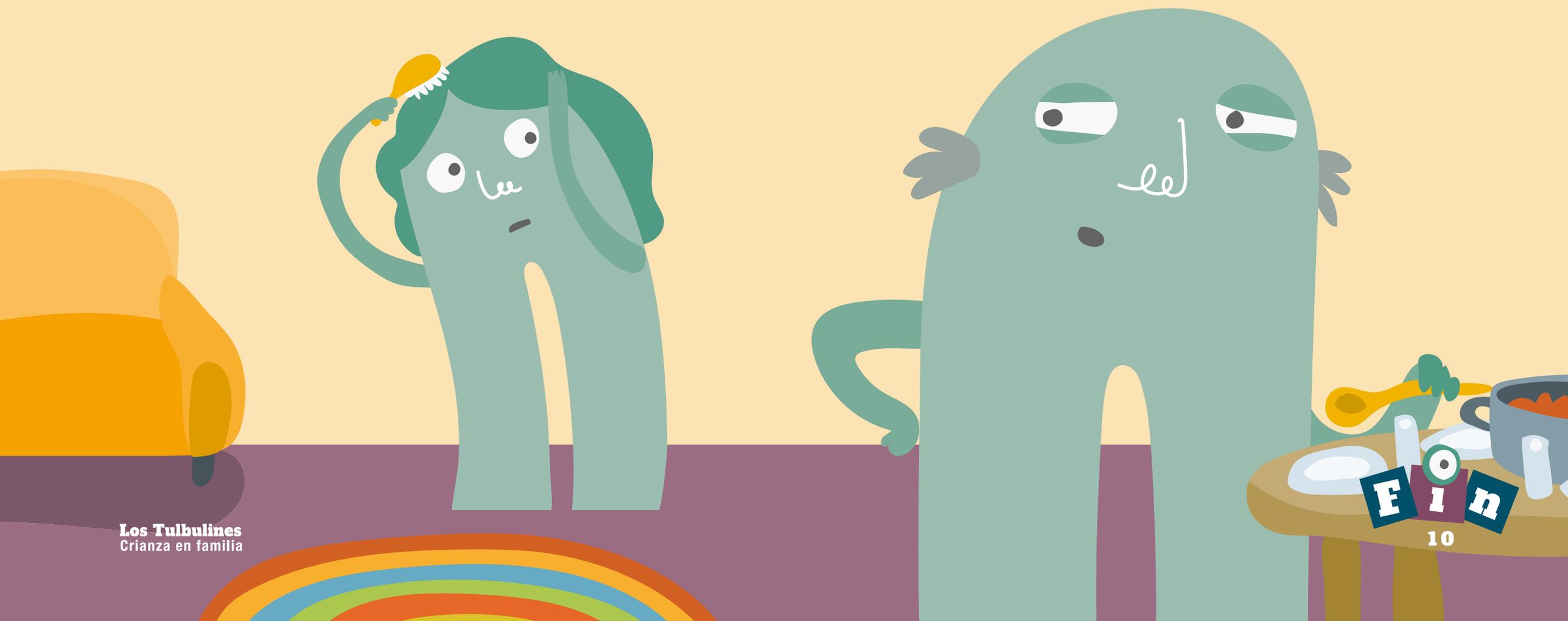
—Pues, ¡a mí nadie me hace caso! Trato de ser amable con los pequeños y solo me ignoran. Yo tampoco sé qué hacer para que Jamil y Jacinto colaboren... pero no creo que tus gritos y enojo funcionen.



Mamá, pensativa y con un gran dolor en el corazón, suspiró y añadió:

—Jmmm... pues sí tengo mis rizos bastante alborotados y la garganta algo seca. Pero papá, tú eres tan permisivo con los pequeños que de seguro por eso no te hacen caso.

El abuelo Talo y la mamá se quedaron un momento en silencio y reflexionando, mientras el abuelo servía sus lentejas (que en realidad sí estaban muy ricas).



¡La forma como te comunicas con tu tulbulín es muy **importante!**

La mayoría de los desafíos que enfrentamos con nuestros tulbulines se originan en un problema de comunicación

¿Notaste que Jamil y Jacinto no hicieron caso a las instrucciones de su mamá y su abuelo Talo? Esto se debe a que estas probablemente no fueron asertivas: directas, específicas, firmes y respetuosas.

¿Por qué?

Mientras la mamá utilizó gritos y amenazas (una forma de comunicación agresiva), el abuelo Talo trató de evitar conflictos y cedió fácilmente los límites (una forma de comunicación pasiva).

Ambas maneras de comunicación son confusas para los tulbulines, y pueden desmotivar su colaboración.

¿Qué tal usar una comunicación asertiva?



¿Sabías que...?

La comunicación asertiva en la crianza ayuda al desarrollo del área del cerebro encargada de la habilidad para tomar decisiones, regular emociones y resolver problemas.

Comunicarse de manera asertiva también reduce el estrés y mejora el bienestar emocional, lo cual puede tener efectos positivos a largo plazo.

¡La forma como te comunicas con tu tulbulín es muy **importante!**

Algunas características

Comunicación pasiva

Evita conflictos
Es complaciente
No expresa opiniones
Cede los límites

Comunicación agresiva

Falta de empatía
Impone opiniones
Uso de advertencias

Comunicación asertiva

Expresa necesidades
y opiniones de manera
respetuosa, clara y directa



Ejemplos

«Ay... ¿estaría bien si me ayudas?»,
«Bueno, pero solo 5 minutitos más»

«¡Haz lo que te digo o te castigo!»,
«No me importa cómo te sientas»

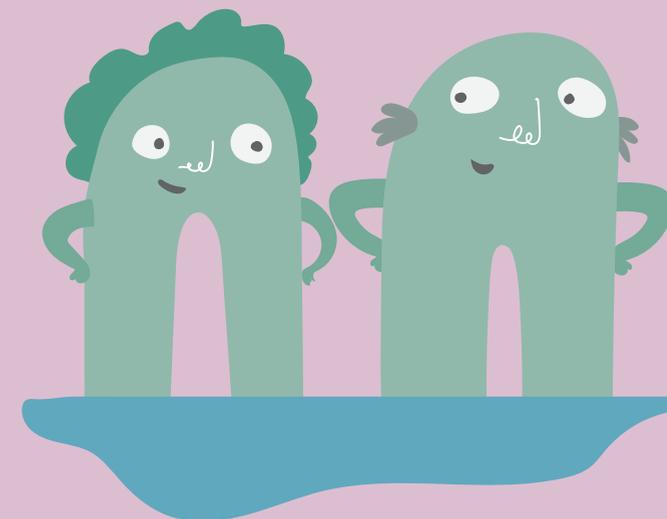
«Necesito que te pongas una camiseta, ¿prefieres la azul o la roja?»

Consecuencias en los tulbulines

Baja autoestima, dificultades para tomar decisiones, dependencia emocional, dificultad para identificar límites

Miedo, baja autoestima, agresividad, falta de confianza

Se sienten escuchados y respetados, y aprenden a: expresarse de manera respetuosa, tomar decisiones y defender sus derechos de manera efectiva



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

1. **Comunica tus propias emociones y necesidades**

¿Sabías que tú puedes ser responsable de tus emociones y necesidades? Para eso, es importante que las comuniques utilizando el «yo siento / yo necesito».

Por ejemplo: en vez de decir «Mira lo agotada que me tienes», **di «Yo me siento muy agotada en este momento».**

En vez de decir «¡Es que tú nunca me escuchas!», **di «Yo necesito que me escuches ahora».**

2. **Sé específico y claro**

¡Es más fácil que tu tulbulín entienda lo que le pides si eres muy específico! Muchas veces, damos instrucciones generalizadas que nuestros tulbulines no cumplen de la manera como esperamos.

Por ejemplo: decimos «arréglate para salir» y nos sorprendemos cuando vemos que no se arreglaron como imaginamos.

La próxima vez sé específico con lo que deseas: «**necesito que te pongas los zapatos y la mochila**».

3. **Practica con juego de roles**

¡Practica la comunicación asertiva en varios contextos para familiarizarte con ella! Puedes actuar con tus tulbulines las situaciones que te resulten difíciles de manejar para probar distintas instrucciones asertivas.

Ejemplos de instrucciones asertivas:

Para enfocarse en el comportamiento

«Que me hayas gritado es grosero».

Para tomar responsabilidad de las emociones

«Que no sigas mis instrucciones me hace sentir enojo».

Para ser específicos

«Es hora de ir a la cama a dormir».



¿Te ha pasado que no sabes cómo comunicarte con tu tulbulín?

¿Crees que la manera en que te comunicas influye en cómo responde tu tulbulín?

¿Sabías que la **comunicación asertiva** contribuye al bienestar emocional?

Para más ideas sobre cómo comunicarte de manera asertiva con 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 comunicarte de manera asertiva con tu tulbulín!



Los Tulbulines

Crianza en familia

Una iniciativa de



Creado por

