

Primer día en el mercado



Los Tulbulines
Crianza en familia

Una iniciativa de

popalaz
RED DE PADRES Y MADRES

Creado por

click+click
Imaginamos otras formas de aprender

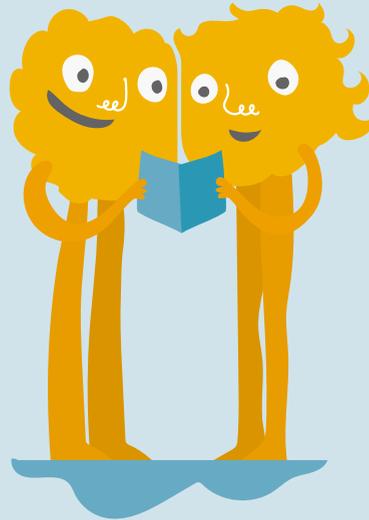
Queridas madres, padres y cuidadores: ¡bienvenidas y bienvenidos al universo de los **tulbulines!**



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 apios, sino **apiobules**.

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



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



Primer día en el mercado

Derechos de autor Red PaPaz – 2023

Primera edición, julio 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

Era de tarde en Tulbul y, luego de una intensa lluvia, los soles estaban casi del color de los corozos. Hacía mucho calor y no había ni una nube en el cielo.

—¡Qué maravilla! —dijo papá Milo—, aprovecharé que ya no está lloviendo para ir a mercar. Me hacen falta algunas verduras: brocobules, tomates chontos, berenjenas, apiobul y un poco del anís que le fascina a Marilia.

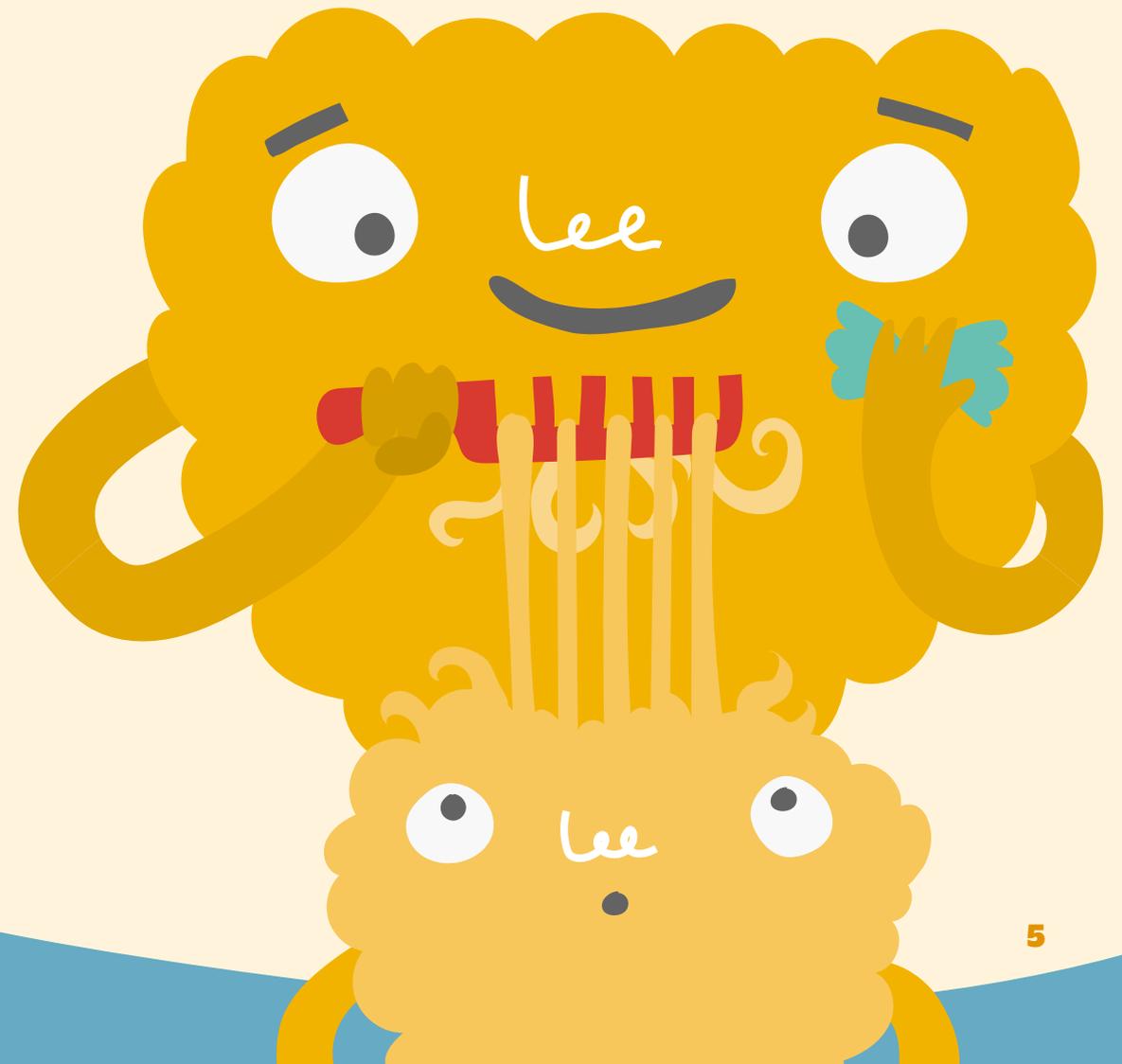


Entonces papá preparó la bolsa del mercado, peinó a Marilia, le puso una moñita turquesa y le dijo:

—Marilia, hoy me vas a acompañar al mercado.

—¿AL MERCADO? ¡POR FIN LO VOY A CONOCER! Allá podré escoger el anís y comer arroz con leche y dulces de miel y... —Se entusiasmó Marilia.

—Bueno, bueno, mejor nos apresuramos; por este calor, tal vez comience a llover de nuevo.



En el mercado había muchos tulbulines adultos comprando, hablando, vendiendo y paseando. Marilia estaba sorprendida con todo lo que veía, y también un poco asustada. Nunca había visto tantos tulbulines ni escuchado tantos ruidos en un lugar tan grande.

—Marilia, muévete. Nos falta comprar un poco de tu anís, y el cielo se puso gris —dijo papá preocupado.

Marilia se agarró fuerte de papá, muerta del miedo a perderse, y siguió andando muy juntita a él. En el camino pasaron cerca de un puesto de arroces con leche y canela, y Marilia de repente paró en seco y muy entusiasmada gritó:

—¡Mira papá, allá venden arroz con leche y canela, mi favorito! ¡Vamos! —Y salió corriendo.



Marilia llegó dichosa al puesto de arroces con leche; cuando se dio media vuelta para pedirle a papá Milo que le ordenara uno con mucha canela, notó que este no estaba ahí.

—¿Pa...pá? —dijo con la voz temblando. Marilia empezó a mirar para todos lados, pero no había señal de papá Milo entre el tumulto de tulbulines que estaban en el mercado.

—PAPÁAAAA —chilló entre lágrimas, y se lanzó al piso a llorar, llorar y llorar, tanto que se formó un pequeño laguito turquesa como su moña.

En ese mismo instante, Marilia escuchó una voz familiar:

—¿¡Pero qué haces tirada en el piso, Marilia!? Levántate —dijo papá Milo con una voz severa—. No hay tiempo de llorar, ya están empezando a caer gotas.



Entonces, entre sollozos, Marilia le respondió:

—Es que... es que... no te vi y... y pensé que me había perdido —Y se puso de nuevo a llorar.

De repente, toda la gente del mercado se aglomeró para ver quién lloraba así:

—¡Pobre pequeña tulbulina! ¿Qué hacemos?

—preguntó doña Minerva, la florista.

—No llores, tranquila, ¡todo va a estar bien! —acotó doña Marina, del puesto de verduras.

—Si dejas de llorar, te sentirás mejor —comentó don Melitón mientras sobaba su barba.

—¡No es para tanto! —añadió doña Marga—; además, las tulbulinas grandes no lloran.

Papá Milo, alargándose cada vez más, hizo callar a todos y con voz de dragobul dijo:

—¡SUFICIENTE! ¡Marilia, deja de llorar! No tengo tiempo de esperarte, todavía hay cosas por comprar y ya está lloviendo.





Poco a poco Marilia se calmó; solo suspiraba y miraba de reojo a su papá para asegurarse de que siguiera ahí.

En eso, doña Azucena, la frutera, se acercó a Marilia, la saludó con cariño y le dijo:

—¡Hola, Marilia! Veo que estás llorando porque te llevaste un gran susto cuando no viste a tu papá; creo que hacer como un globo que se desinfla te vendría muy bien. Mira, yo te muestro —Entonces Doña Azucena empezó a sacudir su cuerpo como si se estuviera desinflando, mientras hacía vibrar su boca graciosamente.

Entonces Marilia imitó a doña Azucena, que se veía muy chistosa haciendo como un globo desinflándose, y empezó a reír; en el mercado varios también sonrieron.

Los Tulbulines
Crianza en familia



—¡Bueno, nos vamos ya! —exclamó papá y se marchó inmediatamente. Marilia también se puso en marcha al instante para no perder de vista a papá, y todo el camino a casa se fue riendo y sacudiendo su cuerpo como si se estuviera desinflando.



¡Todas las emociones son **válidas!**

¿Sabías que todas las emociones de tu tulbulín cumplen una función?

Por eso, ¡es importante validar y acompañar todas sus emociones!

¿Notaste que Marilia tiene un gran susto que se manifiesta en un llanto descontrolado, y nadie logra calmarla?

Bueno, a veces es más sencillo acompañar las emociones de nuestros tulbulines que se sienten agradables —como la alegría—, pero nos cuesta más acompañar las emociones que se sienten desagradables —como el enojo o la tristeza—.

¿Por qué?

Las emociones se suelen dividir como «buenas» o «malas» cuando, en realidad, **¡todas son necesarias y humanas!** Toda emoción tiene algo que comunicarte; **¡veámoslo más a fondo!**

Por ejemplo...

- El **enojo** nos permite reconocer cuándo necesitamos establecer **límites**; es una herramienta de **auto-protección** muy poderosa.
- La **tristeza** nos ayuda a **transitar los cambios** y a **buscar ayuda** de los demás; es una herramienta que nos ayuda a **reconocer** y **dejar ir** aquello que valoramos.
- El **miedo** nos permite mantenernos **seguros**, es una herramienta básica de **supervivencia**.

Por eso, necesitamos sentir estas emociones, así se sientan desagradables. Y claro, también es importante saber cómo gestionarlas de manera saludable.



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

1. Diferencia la emoción del comportamiento

¿Te pasa que cuando tu tulbulín tiene un desborde sientes que esa emoción hace parte de un mal comportamiento? Bueno, **validar una emoción no significa aceptar un comportamiento difícil**. Puedes nombrar y validar la emoción mientras mantienes el límite firme y amoroso.

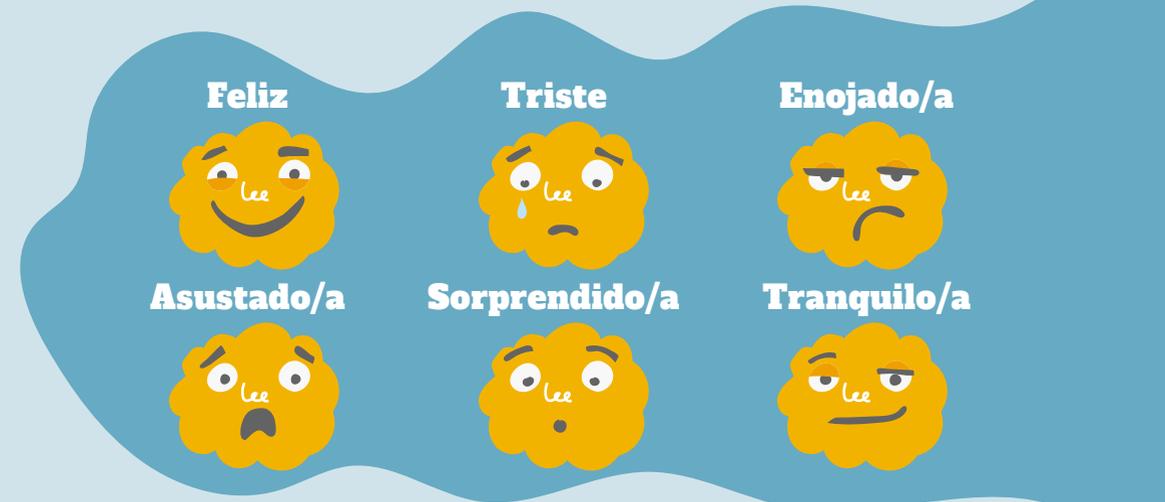
Intenta usar esta fórmula para lograrlo:

Estas **triste** porque **quieres arroz con leche**
(emoción) (situación)
y,
a la vez, ya es hora de **almorzar**
(límite)

2. Realiza un tablero de emociones

¡Tu tulbulín está aprendiendo a comprender su mundo emocional! Un tablero de emociones es una gran forma de ayudarlo a nombrar lo que siente y a la vez validarlo. **Usa fotos o dibujos de cómo se ven las emociones básicas, y úsalo cuando haya un desborde emocional para que juntos intenten reconocer lo que está sintiendo.**

Se vería algo así:



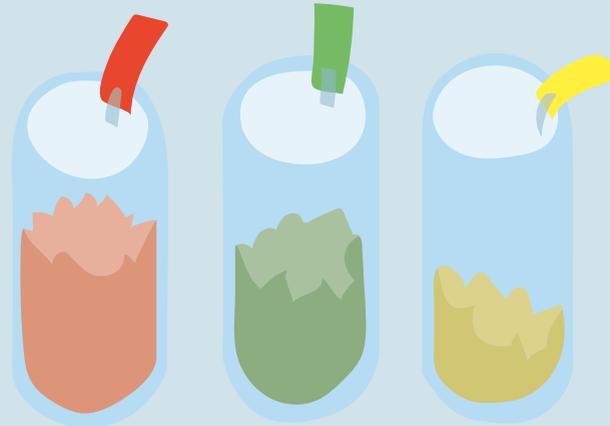
Actividades para hacer en **c a s a**:

3.

Enseña estrategias para aprender a regular las emociones

¡Regular las emociones es algo que se aprende! Puedes enseñarle estrategias que le permitan transitar sus emociones de manera saludable, como respirar de manera tranquila, lenta y controlada.

Ten en cuenta estos consejos al momento de enseñarle cualquier estrategia a tu tulbulín:



¿Sabías que...?

Cuando tu tulbulín siente una emoción muy fuerte —como la rabia o el miedo— la parte del cerebro encargada de procesar las emociones toma el control y bloquea la parte racional del cerebro, impidiéndole medir y ser consciente de su reacción. Es decir, ¡actúa impulsado por esas emociones fuertes!

A.

Busca estrategias sencillas y que involucren el juego.

«¿Qué tal si respiramos como los leones?».

B.

Incluye a tu tulbulín en la creación de estas estrategias.

«¡Creemos un recipiente para guardar las emociones difíciles!, ¿cómo te lo imaginas? Decorémoslo juntos».

C.

Enseña las estrategias en momentos de calma.

«Cuando sientas mucho enojo o estés muy triste, respira como un león. ¡Practiquemos!».

D.

¡Repetir, repetir y repetir!

La repetición ayuda a que sea más sencillo poder utilizar esas herramientas durante un desborde emocional.

¿Crees que si tu tulbulín llora o se enoja es una forma de comportarse mal?

¿Sabías que todas las emociones que sentimos nos comunican algo importante?

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

¿Alguna vez te has preguntado qué hacer cuando tu tulbulín tiene un desborde emocional?



¡Escanea el QR para más ideas sobre cómo validar las emociones de tu tulbulín!



Los Tulbulines

Crianza en familia

Una iniciativa de



Creado por

