

Temperamento



¿QUÉ TIPO DE TEMPERAMENTO TIENE MI BEBÉ?

Cada niño nace con su propia manera de enfocar el mundo. A veces esto se conoce como su temperamento. Es importante entender el temperamento porque determina el comportamiento y el desarrollo de un niño. Por ejemplo, a su hijo pueden serle difíciles los cambios. Sabiendo esto le ayudará a usted a apoyarle más a su hijo cada vez que lo deja en algún lugar. Usted podría crear una rutina de despedida (como una canción especial y un abrazo) que sea reconfortante.

NO HAY TEMPERAMENTO CORRECTO O EQUIVOCADO

Los niños no eligen su temperamento. Ya vienen así. Es por eso que es importante aceptarlos como son. Pero algunos temperamentos son más fáciles de manejar que otros. Un niño intenso, reactivo, puede ser más difícil de calmar que un niño más tranquilo y flexible. Un niño que es tímido puede necesitar más apoyo para sentirse cómodo en unirse a un grupo de niños. El objetivo es ayudarle a su hijo a crecer mediante el fomento de sus puntos fuertes y el apoyo cuando lo necesita. Cuando usted nota el temperamento de su hijo, usted le ayuda a adaptarse, aprender y sentirse más confiado en el mundo.

Cinco de las nueve áreas del temperamento:

- **Sociabilidad.** Esto significa la manera en que su hijo responde por lo general a cosas nuevas. Algunos niños son lentos para animarse. Necesitan tiempo y apoyo de cuidadores de confianza para sentirse cómodos en nuevas situaciones. Los niños que se animan con facilidad se acercan a nuevas personas y situaciones con entusiasmo. Se conectan con las personas mediante sonrisas, gorjeos, palabras y las miran a los ojos.



- **Hacer frente al cambio.** Los niños se enfrentan a muchos cambios en su vida. Esto comprende cambios pequeños, como una nueva chaqueta, y cambios grandes, como mudarse a una casa nueva. Algunos niños encuentran difícil cualquier cambio y tienden a reaccionar hasta a los más pequeños cambios. Aun un nuevo chupón del biberón o una nueva comida en el plato puede ser demasiado al comienzo. Otros niños son más fáciles de adaptarse.

- **Nivel de actividad.** Algunos niños no están orientados a la acción. Les gusta observar y son felices cuando juegan tranquilamente. Estos niños prefieren asimilar el mundo mirando o escuchando. Otros niños son muy activos y siempre se están moviendo. Les gusta acercarse, gatear y explorar. Estos niños no son “malos”, “salvajes” ni están “fuera de control”. Pero es posible que necesiten mucha supervisión.

- **Intensidad emocional y reactividad.**

Algunos niños son intensos. Otros lo son menos y tienden a ser tranquilos y menos inquietos. Duermen más que el promedio y podrían adaptarse a un horario más rápidamente. Los niños que son “grandes reaccionadores” le dicen al mundo cómo se sienten con grandes voces y acciones. Expresan sus sentimientos con intensidad. Chillan con deleite o gritan con enojo. También podrían reaccionar con firmeza a cosas pequeñas como una etiqueta que pica en una camiseta.

- **Tolerancia de la frustración.** Los niños que se frustran con facilidad y tienden a enojarse mucho cuando algo no es como ellos quieren. Les resulta difícil esperar y pueden renunciar rápidamente a hacer algo cuando se enfrentan ante una dificultad. Cuando se vienen abajo, hágales saber que usted los entiende. Diga: “¡Los rompecabezas son difíciles! Tú te enojas tanto cuando una pieza no encaja.” Luego ayúdele a pensar en soluciones.



NO SE OLVIDE DE USTED

Recuerde que usted también tiene un temperamento. Si su temperamento es diferente al de su bebé, es posible que usted necesite cambiar su enfoque para crear una buena adaptación. Se ha demostrado que esta buena adaptación apoya el desarrollo saludable de su bebé. Por ejemplo, es posible que a usted le guste leer en forma tranquila y desearía compartir esta actividad con su hijo. Pero si él tiene un nivel de actividad alto, podrá darse cuenta de que siempre prefiere el juego activo. Un cambio podría ser hacer una representación del cuento en vez de sentarse a leerlo. Si usted se molesta por el temperamento de su hijo, hable con su Especialista de HealthySteps.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

