

# Temperamento y compatibilidad



Cada persona nace con una forma única de abordar y experimentar el mundo, lo que se conoce como “temperamento”. El temperamento es parte de nuestra esencia, así como el resultado de la interacción entre factores biológicos y ambientales. Cada niño tiene un temperamento particular y los padres podrían comenzar a notarlo incluso en los primeros meses de vida.

Los padres también tienen su propio temperamento. La medida en que el temperamento de un padre “se ajusta” o es compatible con el de su hijo puede influir en la calidad de su relación y en el desarrollo saludable del niño. Cuando los padres comprenden cómo interactúan su temperamento y el de su hijo, pueden adaptar su enfoque de crianza para satisfacer mejor las necesidades del niño.

## **NO EXISTE UN TEMPERAMENTO CORRECTO O INCORRECTO, MEJOR O PEOR.**

Es cierto que algunos temperamentos son más fáciles de manejar que otros. Un niño intenso y reactivo puede ser más difícil de calmar que uno tranquilo y flexible. Un niño muy tímido y que tarda en adaptarse podría necesitar más tiempo y apoyo durante la llegada al preescolar por las mañanas. Lo más importante que los padres pueden hacer es hacerle saber al niño que es amado y aceptado tal como es. Cuando aprenden sobre el temperamento, los padres pueden conocer mejor a su hijo con sus particularidades y utilizar enfoques de cuidado que apoyen su desarrollo saludable.

## **EL TEMPERAMENTO ES LA FORMA EN QUE EXPERIMENTAMOS EL MUNDO.**

Existen nueve componentes del temperamento, que se describen brevemente a continuación. Reflexionar sobre estos componentes puede ayudar a los padres a comprender el temperamento de su hijo. Hacerse estas mismas preguntas puede ayudarlos a entender su propio temperamento.

1. ¿Qué tan activo es el niño? Algunos niños no son muy activos. Son “observadores” y disfrutan jugando tranquilamente. Otros son más “inquietos y enérgicos”, parecen estar siempre gateando, trepando y corriendo. A estos niños les encanta moverse; no son “malos” ni están “fuera de control”, pero podrían necesitar mucha supervisión.
2. ¿Qué tan fácil se distrae el niño? Esto se refiere a la capacidad de un niño para mantener la atención en una actividad. Por ejemplo, si puede darle un sonajero a su bebé durante el cambio de pañal y se calma rápidamente, es posible que sea más propenso a distraerse. Si un niño sigue inquieto incluso cuando intenta distraerlo, podría tener una menor tendencia a distraerse.

3. ¿Qué tan intenso es el niño? La intensidad emocional varía en cada niño. Algunos son intensos y reactivos: cuando están felices, se muestran muy alegres, y cuando están molestos, pueden llorar desconsoladamente. Otros niños presentan respuestas emocionales menos intensas.
4. ¿El niño tiene patrones biológicos regulares? Este componente se refiere a qué tan regulares o predecibles son los patrones de sueño, alimentación y necesidades fisiológicas del niño. ¿Estas actividades ocurren más o menos a la misma hora cada día o en horarios distintos?
5. ¿Qué tan sensible es el niño a los estímulos sensoriales? Algunos niños reaccionan fuertemente a estímulos sensoriales, como etiquetas en la ropa, costuras de los calcetines, luces, sonidos o texturas de los alimentos. Estos niños podrían tener un umbral sensorial bajo. Por otro lado, aquellos que no se sienten afectados por este tipo de estímulos tienen un umbral sensorial más alto.
6. ¿Cómo enfrenta el niño a personas, actividades y lugares extraños? Algunos niños son cautelosos y tardan en adaptarse a personas o situaciones desconocidas. Los niños más intrépidos enfrentan personas y situaciones extrañas con entusiasmo.
7. ¿Qué tan fácil se adapta el niño al cambio? La capacidad de los niños varía en la forma en que enfrentan y toleran cambios cotidianos (como una chaqueta nueva) y cambios más grandes (como mudarse a una nueva casa). Algunos se adaptan con facilidad, mientras que otros encuentran los cambios más difíciles.
8. ¿Qué tan persistente es el niño? Los niños con un alto grado de persistencia generalmente siguen intentando y muestran menos frustración cuando enfrentan un reto, como encontrar el lugar correcto para una pieza de rompecabezas. Los niños con menor persistencia podrían rendirse más rápido o frustrarse con mayor facilidad ante un rompecabezas, por ejemplo.
9. ¿Cuál es el estado de ánimo típico del niño? Este componente se refiere a si el estado de ánimo habitual del niño tiende a ser consentido y negativo o positivo y satisfecho.

Para obtener más información, consulte el artículo *Temperamento* dirigido a los padres que se sugiere en la visita de los 2 meses. Esta herramienta de evaluación también podría ser útil en las visitas de los 18 y 24 meses.

