

El Temperamento

¿Qué es el temperamento?

Sereno, irritable, feliz – estas son algunas de las palabras que podría usar para describir el comportamiento de su bebé a medida que la llega a conocer. Estas observaciones son a menudo los primeros pasos en reconocer el temperamento de su bebé, una “manera de ser” basada en la biología que determina las experiencias de un niño aún cuando el niño está siendo moldeado por su entorno.

Las señales del temperamento de un bebé llegan en los momentos cotidianos – como el estado de ánimo de un bebé y el nivel de atención, y hasta sus habilidades motrices y hábitos de dormir. Llegar a conocer a su bebé en realidad se refiere al entendimiento de su temperamento.

Por qué es importante el temperamento

El temperamento de su niño puede afectar la forma como se siente usted como padre, pero no es una reflexión de la calidad de crianza.

- ★ Los padres con bebés felices, agradables, a menudo se sienten con más confianza y competentes como padres, mientras que los bebés irritables y difíciles de consolar pueden hacer sentir a los padres como que no son buenos padres, lo que da lugar a la baja autoestima y la disminución de satisfacción en los padres y en la relación.



Lo que pueden hacer los padres

Estrategias generales:

- ★ **CONSIDERAR** su propio temperamento. Usted y su niño pueden tener temperamentos muy diferentes, pero necesitarán encontrar maneras de trabajar juntos.
- ★ **ENTENDER** y aceptar el temperamento de su niño. Esto puede ser difícil, pero al hacerlo es una de las formas más efectivas de ayudar al desarrollo y de influenciar suavemente la manera como su niño expresa su temperamento.
- ★ **RECONOCER** que las diferencias innatas en el estilo de comportamiento son reales.
- ★ **RECORDAR** que el comportamiento de su niño, y su reacción al mismo, afectan todas las relaciones en su casa.

Consejos específicos:

- ★ **TOME EL TIEMPO** de nutrir y desarrollar todas las relaciones dentro de su hogar, porque cualquier temperamento – hasta uno muy difícil – es más fácil de manejar en un hogar positivo y de buen funcionamiento.
- ★ **RECONOZCA** su propio estilo de comportamiento al igual que el de su niño.
- ★ **DIGA A SU NIÑO** lo que espera en situaciones nuevas, lo cual facilita las transiciones.
- ★ **JUEGUE A REPRESENTAR** experiencias nuevas o difíciles, como qué se sentiría tener una cuidadora nueva o ir a la fiesta de cumpleaños de un amigo.

El comportamiento de su bebé revela su temperamento

Usted puede aprender mucho sobre el temperamento de su bebé pensando en su comportamiento y las respuestas en términos de intensidad, de bajo a alto: Existe un número de “dimensiones” que los científicos utilizan para medir y entender el temperamento. Esta tabla, que no pretende ser una tarjeta de puntuación o cuestionario, le puede ayudar a analizar el comportamiento de su bebé de diferentes maneras:

BAJO	NIVEL DE ACTIVIDAD – ¿Qué tan ocupado está su bebé?		ALTO
	Puede quedarse quieto, no busca actividades físicas	Siempre quiere estar en movimiento, tiene dificultad para permanecer quieto	
	HORARIO - HABILIDAD – ¿Qué tan predecible es su bebé?		
	Tendencia natural de aceptar un horario para comer y dormir	Patrones impredecibles para comer y dormir	
	SOCIABILIDAD – ¿Qué tan “abierto” es su niño?		
	Fácilmente “entra de lleno” a situaciones nuevas	Es cauteloso o tímido en situaciones nuevas	
	ADAPTABILIDAD – ¿Qué tan flexible es su bebé?		
	Se ajusta fácilmente a los cambios y transiciones	Necesita ser preparado con anticipación para los cambios y transiciones	
	SENSIBILIDAD – ¿Con que facilidad se molesta su bebé?		
	No le molestan los entornos ruidosos y ajetreados, los sentimientos no son fáciles de herir	Muy sensible a los ruidos fuertes, ciertos olores, texturas, y sabores, los sentimientos pueden ser fáciles de herir	
INTENSIDAD – ¿Cómo expresa su bebé las emociones?			
Bastante discreto, señales sutiles, aun cuando está sentimental	Llanto fuerte y duradero, exaltado cuando está feliz, puede sentirse estimulado en exceso		
PERSPECTIVA -- ¿Cuál es el estado de ánimo de su bebé?			
Tendencia hacia un estado de ánimo positivo	Se siente triste, enojado, o frustrado fácilmente		
DISTRACTIBILIDAD – ¿Qué tan enfocado está su bebé?			
Se puede enfocar en una tarea, desconecta las distracciones pero puede ser difícil de calmarse cuando está molesto	Se distrae fácilmente de una actividad, lucha por concentrarse pero es fácilmente redirigido		