



## Comprensión del temperamento

El temperamento es un factor importante de la salud social y emocional. El temperamento describe la forma en que abordamos y reaccionamos ante el mundo. Es el "estilo" personal que tenemos desde el nacimiento. Hay tres tipos generales de temperamento que, por lo general, se denominan apacible, lento para adaptarse y activo.

Los niños que tienen un temperamento apacible suelen ser niños felices y activos desde el nacimiento y se suelen adaptar con facilidad a nuevas situaciones y entornos. Los niños que tienen un temperamento lento para adaptarse suelen ser observadores, tranquilos y es probable que necesiten más tiempo para adaptarse a nuevas situaciones. Los niños que tienen un temperamento activo suelen tener rutinas variables (por ejemplo, en relación con la alimentación y el sueño) y suelen abordar la vida con entusiasmo. Los niños pueden tener uno de los tres tipos de temperamento. Sin embargo, suelen tener conductas cambiantes según las características comunes del temperamento.

Hay nueve características comunes que pueden ayudar a describir el temperamento de los niños y la forma en que reaccionan y experimentan el mundo. Estas características son las siguientes:

1. **Nivel de actividad:** cuán activo es el niño habitualmente.
2. **Distracción:** el grado de concentración y atención que muestra el niño cuando no está particularmente interesado en una actividad.
3. **Intensidad:** el nivel de energía en sus respuestas, ya sean positivas o negativas.
4. **Regularidad:** la previsibilidad de las funciones biológicas, como el apetito y el sueño.
5. **Umbral sensorial:** cuán sensible es el niño a los estímulos físicos.
6. **Acercamiento o retiro:** la respuesta característica del niño ante una nueva situación o ante extraños.
7. **Adaptabilidad:** la facilidad con la que el niño se adapta a las transiciones y a los cambios.
8. **Persistencia:** el tiempo que un niño permanece realizando las actividades en presencia de obstáculos.
9. **Humor:** la tendencia a reaccionar ante el mundo principalmente de manera positiva o negativa.

Los cuidadores y los padres también tienen su propio temperamento. La compatibilidad entre el temperamento de los adultos y de los niños puede afectar la calidad de las relaciones. Esta compatibilidad se suele denominar "bondad de ajuste". La bondad de ajuste ocurre cuando las expectativas y los métodos de cuidado de un adulto coinciden con el estilo y las habilidades personales del niño. Lo mejor del concepto de bondad de ajuste es que no requiere que los adultos y los niños tengan temperamentos compatibles. Los padres o cuidadores no tienen que cambiar su esencia, sino que simplemente pueden modificar o adaptar sus métodos de cuidado a fin de apoyar de manera positiva la forma natural de responder ante el mundo de su hijo. Por ejemplo, si un niño es muy activo, el cuidador puede incluir actividades adicionales en la bolsa de pañales para realizar en los momentos de espera en las consultas al médico, en la fila de la tienda de comestibles, etc. En el caso de un niño que necesita más tiempo para comenzar a realizar nuevas actividades, el cuidador podría quedarse cerca de él y darle tiempo para que se adapte y se sienta seguro.

### A continuación, se incluyen ejemplos de lo que se debe hacer y no se debe hacer:

- No castigue al niño por su temperamento.
- En lugar de reprender a una niña tímida por titubear ante un extraño, animela cuando mire o le hable al extraño.
- En lugar de criticar a una niña enérgica por hacer mucho ruido cuando está molesta, enséñele con tranquilidad sobre el control del volumen. Después de todo, no la castigaría por hacer mucho ruido cuando está feliz.
- No debería castigar a un niño que es irregular por no tener hambre a la hora de la comida o por no estar listo para dormir a la hora de irse a la cama. Sea flexible. En lugar de establecer un horario fijo y estricto para dormir, planifique una rutina para que el niño siga, como jugar de forma tranquila o mirar libros en la cama antes de dormir.
- Reconozca los momentos en los que las cosas van bien.
- Reconozca y acepte la verdadera forma de ser del niño.
- Reconozca sus sentimientos respecto de las características específicas del temperamento del niño y modifique sus acciones a fin de generar menos estrés y conflictos.
- Observe si su temperamento difiere del de su hijo y de qué forma. Esfuércese por dejar de lado los juicios sobre lo que "debería ser" que se basan en su propio temperamento. Todos los temperamentos son "normales".



Combinación de los trabajos de Cynthia Pollich, PennState Extension, [A parenting secret: Understanding temperament](#) y del [Center for Early Childhood Mental Health Consultation, Infant Toddler Temperament Tool \(IT3\), Introduction to Temperament](#).