

# THE PARENT LETTER



About Our Kids: A Letter for Parents by the NYU Child Study Center



VOLUMEN 6, NÚMERO 3

NOVIEMBRE DE 2007

## EN SINTONÍA CON EL TEMPERAMENTO DE SU HIJO

### ¿Qué es el temperamento?

El temperamento es un estilo de reacción constante que una persona manifiesta en distintas situaciones. El temperamento de un niño aparece poco después del nacimiento, y se cree que los rasgos de temperamento nos acompañan toda la vida. Por supuesto, las interacciones entre el temperamento del niño y el medio donde vive desempeñan un papel importante y determinan cómo se desarrollará con el tiempo.

### ¿Cuáles son algunos de los diferentes tipos de temperamento?

Muchos niños, aunque no todos, entran dentro de una de las siguientes tres categorías de temperamento:

- **Tranquilo:** Los niños con temperamento tranquilo se caracterizan por adaptarse fácilmente a su entorno, abordar cada situación nueva sin miedo y tener un carácter positivo y afable. Es el temperamento infantil más común.
- **Difícil:** Los niños con temperamento difícil se caracterizan por adaptarse lentamente a su entorno, retraerse ante una situación nueva y tener un carácter vehemente. Se suele decir que son bebés fastidiosos, y lloran más que los niños de temperamento tranquilo.
- **De reacción lenta:** Estos niños se caracterizan por adaptarse al entorno con lentitud, pero mostrando un interés positivo una vez que se acostumbran al medio. Estos niños también pueden ser fastidiosos, pero su mal carácter tiende a ser más afable que el de los niños de temperamento difícil.

Los temperamentos de los niños más grandes se caracterizan por seguir una escala dentro de las siguientes cuatro dimensiones:

- **Actividad:** Se refiere, como es lógico, a la tendencia infantil de moverse y conectarse de manera activa con las cosas a su alrededor. Los niños que prefieren actividades tranquilas sedentarias son menos activos dentro de esta dimensión. Los niños que prefieren actividades físicas más bulliciosas son más activos dentro de esta dimensión.
- **Acercamiento/Retraimiento:** Se refiere a la primera reacción del niño ante una persona o situación desconocida. Los niños más próximos al acercamiento en la escala encaran las situaciones nuevas con facilidad y entusiasmo. Los niños más próximos al retraimiento se muestran tímidos cuando conocen gente nueva y pueden necesitar que les den mucho ánimo para encarar situaciones desconocidas.
- **Persistencia en las tareas:** Se refiere a la tendencia infantil de no abandonar una tarea hasta terminarla. Por lo general, un niño con una alta persistencia termina las tareas propias de su edad, como manualidades o los deberes, aunque haya interrupciones. Un niño con poca persistencia tiene dificultades para llevar a cabo un proyecto, en especial si hay interrupciones o se encuentra en entornos con muchas distracciones.
- **Reactividad negativa:** Se refiere a la tendencia infantil de disgustarse ante situaciones cotidianas. Los niños más reactivos dentro de la escala se caracterizan por enojarse con facilidad o ser muy temperamentales. Los niños menos reactivos dentro de la escala se caracterizan por ser de trato fácil y por tener menos tendencia a enojarse frente a situaciones nuevas o complicadas.

### ¿Los padres tienen la culpa de que el niño tenga un temperamento "difícil"?

No, la mayoría de los científicos que estudian el temperamento creen que un niño nace con cierto temperamento o un tipo de reacción frente al mundo. Todos los niños son personas únicas. Así como algunos nacen con un potencial que los hace más talentosos para determinadas áreas, como el deporte o la música, otros nacen con una tendencia a ser más físicamente activos o a enojarse con más facilidad ante las situaciones que constituyen un reto.

## ¿Hay algún temperamento mejor que los demás?

No, cada tipo de temperamento tiene ventajas y desventajas según la situación. Un niño que tiende a retraerse ante una situación nueva tiene menos probabilidades de exponerse impulsivamente a una situación peligrosa. Nuestra sociedad tiende a recompensar la persistencia en las tareas, pero a veces un niño puede concentrarse demasiado en una labor y perder tiempo y energía tratando de hacer algo que no reviste demasiada importancia.

Aun los niños considerados de temperamento "difícil" son llamados así más porque a sus padres les cuesta atender a un niño de adaptación más lenta que porque haya algo malo en los niños que tardan más en acostumbrarse a su entorno. Los problemas *pueden* aparecer cuando hay una incompatibilidad constante entre el temperamento del niño y el medio o si los padres tienen expectativas pocas realistas respecto de él.

## ¿Cómo deberían responder los padres ante el niño según los diferentes temperamentos?

Lo mejor que pueden hacer los padres para que el niño desarrolle su potencial es observar sus preferencias y tendencias naturales y valorar esas características. Así, pueden estructurar el entorno del niño y sus reacciones como padres de una manera que concuerde con los talentos y la personalidad del niño. Por supuesto, los padres son responsables de ayudarlo a desarrollar nuevas habilidades y aprender a ser flexible frente a aquellas situaciones que puedan incomodarlo. La mejor forma de ayudarlo es comenzando de a poco. Los padres deben observar qué es lo que menos le cuesta y luego presentarle retos algo mayores. Los padres deben alentar y orientar al niño cuando éste intente hacer tareas más difíciles. He aquí algunos ejemplos:

Tomemos un niño de 4 años tímido y poco dispuesto a interactuar con otros niños en el parque. El padre podría organizar un encuentro en el parque con otro padre y su hijo. Luego presentar a ambos niños y alentar a su hijo a jugar con su nuevo compañero. Una vez que el niño se siente cómodo jugando con uno o dos amigos, el padre podría llevarlo al parque y de a poco enseñarle cómo pedirle a un niño que no conoce que juegue con él.

Tomemos ahora un niño de 10 años con muchos problemas para terminar sus deberes. Para ayudarlo a desarrollar mayor persistencia en las tareas, el padre puede indicarle cómo dividir sus deberes en tareas más pequeñas y elogiarlo a medida que va terminándolas. El padre puede hacerle notar cómo ha avanzado para llegar al objetivo final de tener todos los deberes hechos. Esto le permitirá al niño desarrollar una sensación realista de cuándo terminará la tarea y sentir el logro en lugar del terror de que nunca acabará.

Y lo que es más importante, los padres deben ser pacientes con sus hijos y consigo mismos y aprender a valorar la personalidad única del niño.

**Escrito por Sharon Kingston, Ph.D., investigadora adjunta del Instituto de Ciencia de la Prevención del NYU Child Study Center. Para consultas, por favor llame al (212) 263-6622.**

### ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con diversos trastornos, como ansiedad, depresión, THDA, dificultades del aprendizaje o de atención, autismo, trastornos de la alimentación y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Ofrecemos varios estudios terapéuticos sin costo alguno para determinados trastornos y grupos de edad. Si desea saber si su hijo es apto para alguno de estos estudios, por favor llame al (212) 263-8916 o visite [www.aboutourkids.org/research/studies.html](http://www.aboutourkids.org/research/studies.html).

Si usted o su hijo necesitan ayuda inmediata, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: Español: 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio web del NYU Child Study Center, [AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org).

**AboutOurKids.org**

Giving Children Back Their Childhood

NYU Child Study Center · 577 First Avenue · New York, NY 10016 · 212 263 6622