

### ¿Qué es el temperamento?

El temperamento es un componente fuerte de lo que somos. Se compone de nuestros comportamientos emocionales y patrones de estado de ánimo. Y el temperamento es algo con lo que nacemos.

### ¿Por qué es importante entender el temperamento?

Conocer quién es su hijo, incluso desde el momento de la concepción, lo ayuda a sentirse escuchado y comprendido. Esto te prepara para criarlos mejor y prepararlos para que sean niños felices y adultos bien adaptados. Conocer el temperamento de su hijo solo lo ayuda a nutrirlo para que aumente sus fortalezas y supere algunos de sus desafíos. Recuerda, no hay mejor o peor temperamento.

### Aspectos del temperamento.

El temperamento no es solo un rasgo. No es algo que puedas etiquetar con una palabra. Es toda una colección de diferentes formas de sentir y responder. El temperamento incluye: nivel de actividad, enfoque o retraimiento, adaptabilidad, intensidad, estado de ánimo, capacidad de atención, distracción y umbral sensorial.

### Tres tipos básicos de temperamento.

Cada niño tiene un patrón diferente de características, pero por lo general, caen dentro de tres categorías.

1. Un niño “fácil” tiene un estado de ánimo positivo, se adapta fácilmente y tiene más confianza.
2. Un niño “lento para calentar” o tímido es cauteloso, vacilante y podría retirarse más en situaciones nuevas. Pueden mostrar ansiedad cuando se separan de usted. Sus emociones tienden a ser leves, pero no siempre negativas.
3. Un niño “difícil o desafiante” tiende a tener grandes reacciones y emociones, ser más quisquilloso como un bebé y propenso a las rabiets cuando es un niño pequeño.

### Causas del temperamento.

Se cree que el temperamento es causado principalmente por la genética. Pero los genes no son el destino. Son más como herramientas que se le dan a un niño. La forma en que usan esas herramientas depende de la educación y sus propias elecciones. Y cuando entiendes el temperamento de tu bebé, estás aprendiendo cómo funciona su cerebro. Esto puede ayudarlo a prepararlos para enfrentar los desafíos de la vida.

### ¿Pueden cambiar los temperamentos?

Los genes son solo una influencia en el desarrollo de una persona. Las experiencias y la educación también nos afectan. Entonces, mientras los temperamentos evolucionan, no cambian mucho. Una vez que conozca el temperamento de su bebé, puede adivinar cuál será su temperamento adulto. Por ejemplo, la investigación muestra que muchos bebés que son tímidos crecen para ser introvertidos como adultos.

### La importancia del entorno del hogar.

El entorno del hogar juega un papel muy importante en la determinación de cuán feliz, seguro y estable será un niño. Por lo tanto, conocer el temperamento de su hijo no se trata de cambiarlo; Se trata de cambiar la forma en que los crías debido a ello.

## Conoce tu propio temperamento.

Debemos conocer nuestro propio temperamento, ya que esto afecta la forma en que somos padres. Además, debemos tener cuidado de que el temperamento de nuestro hijo no influya negativamente en la forma en que criamos.

## Cómo moldear su crianza al temperamento de su hijo.

Con el niño fácil, es importante verificarlo, ya que no siempre le dirá cuando algo está mal. Hágalos saber que está bien hacer valer sus necesidades y límites. Con el niño lento para calentarse, recuerde lo sensible que es. Asegúrese de prepararlos para cualquier situación que pueda ser abrumadora. **Para el niño más desafiante con grandes emociones, se trata de trabajar con el niño, no contra ellos. Ayúdelos a nombrar sus sentimientos. Esté presente con ellos y modele cómo mantener la calma. La forma en que apoye a su hijo se verá diferente, dependiendo de su temperamento y necesidades.**

## La crianza de los hijos influye en el desarrollo y la vinculación.

**Consolar, interactuar y jugar con su bebé lo ayuda a alcanzar hitos emocionales.** Tómese el tiempo para interactuar con ellos y observar sus emociones y comportamiento. Esto le ayudará a aprender las características únicas de su bebé para que pueda nutrirlos y construir un vínculo fuerte y amoroso.

### Recursos incluyen:

1. C Rymanowicz, Kylie. "The nine traits of temperament." Michigan State University Extension. Oct 18, 2017.. [https://www.canr.msu.edu/news/the\\_nine\\_traits\\_of\\_temperament](https://www.canr.msu.edu/news/the_nine_traits_of_temperament). Accessed July 27, 2021
2. "How to Understand Your Child's Temperament." Source: American Academy of Pediatrics. Copyright 2004. Updated November 2009. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/Pages/How-to-Understand-Your-Childs-Temperament.aspx> Accessed July 27, 2021.
3. Cloninger, C Robert et al. "The complex genetics and biology of human temperament: a review of traditional concepts in relation to new molecular findings." *Translational psychiatry* vol. 9,1 290. 11 Nov. 2019. doi:10.1038/s41398-019-0621-4. Accessed July 27, 2021.
4. Clauss, J A et al. "The nature of individual differences in inhibited temperament and risk for psychiatric disease: A review and meta-analysis." *Progress in neurobiology* vol. 127-128 (2015): 23-45.. doi:10.1016/j.pneurobio.2015.03.001. Accessed July 27, 2021
5. Kopala-Sibley, Daniel C et al. "The stability of temperament from early childhood to early adolescence: A multi-method, multi-informant examination." *European journal of personality* vol. 32,2 (2018): 128-145. . doi:10.1002/per.2151 Accessed July 27, 2021
6. Abulizi, Xian et al. "Temperament in infancy and behavioral and emotional problems at age 5.5: The EDEN mother-child cohort." *PloS one* vol. 12,2 e0171971. 15 Feb. 2017. doi:10.1371/journal.pone.0171971 Accessed July 27, 2021
7. Tang, Alva, et al. "Infant behavioral inhibition predicts personality and social outcomes three decades later." *PNAS* May 5, 2020 117 (18) 9800-9807; first published April 20, 2020. doi.org/10.1073/pnas.1917376117. Accessed July 27, 2021
8. Schermerhorn AC, and Bates JE. "Temperament, Parenting and Implications for Development." In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Rothbart MK, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Published April 2012. <https://www.child-encyclopedia.com/temperament/according-experts/temperament-parenting-and-implications-development>. Accessed July 27, 2021
9. Stirling, John Jr., MD. "Helping Parents Deal With Infants' Temperamental Differences." Source: American Academy of Pediatrics. Copyright 2021. <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/practicing-safety/Pages/Temperament-Tips.aspx> Accessed July 27, 2021
10. Micalizzi, Lauren et al. "Difficult temperament and negative parenting in early childhood: a genetically informed cross-lagged analysis." *Developmental science* vol. 20,2 (2017): 10.1111/desc.12355. doi:10.1111/desc.12355 Accessed July 27, 2021
11. Stephens, Karen. "Parenting Kids with Slow-to-Warm-Up Temperament." Source: Parenting Exchange. 2007. Accessed August 18, 2021. <https://www.easternflorida.edu/community-resources/child-development-centers/parent-resource-library/documents/parenting-the-slow-to-warm-temperament.pdf>
12. Stephens, Karen. "Strategies for Parenting Children with Difficult Temperament." Source: Parenting Exchange. 2007. <https://www.easternflorida.edu/community-resources/child-development-centers/parent-resource-library/documents/parenting-the-difficult-temperament.pdf> Accessed August 18, 2021.
13. "Strategies and Solutions for Handling A Difficult Child." Source: American Academy of Pediatrics. Copyright 2004. Updated 2009. Accessed August 18, 2021. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/Pages/Strategies-and-Solutions-For-Handling-A-Difficult-Child.asp>
14. "Behavioral Inhibition as a childhood predictor of social anxiety, Part 1." Source: Andrew Kukes Foundation For Social Anxiety, Inc. Copyright 2021. . <https://akfsa.org/research/behavioral-inhibition-as-a-childhood-predictor-of-social-anxiety-part-1/> Accessed July 27, 2021
15. Allard, Lindsey T., and Hunter, Amy. "Understanding Temperament in Infants and Toddlers." Source: Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning. Vanderbilt University. 2010. <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/www/wwwb23.html> Accessed August 16, 2021
16. Dewar, Gwen, PhD. "Parenting styles: An evidence-based, cross-cultural guide." Source: Parenting Science. Copyright 2010-2018. <https://www.parentingscience.com/parenting-styles.html> Accessed July 27, 2021
17. "Emotional & Social Development in Babies: Birth to 3 Months." Source: American Academy of Pediatrics. Copyright 2019. Updated April 2021. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Emotional-and-Social-Development-Birth-to-3-Months.aspx> Accessed July 28, 2021.