



Comportamiento

nobody's perfect

Comprender el temperamento de su hijo

El temperamento es la manera como las personas aprenden y responden a su mundo. Los temperamentos de los niños pueden afectar de maneras diferentes a los papás y mamás. Es importante comprender el temperamento de su hijo y encontrar maneras de lidiar con este para apoyar su desarrollo saludable.

Hay diferentes tipos de temperamentos. El temperamento explica por qué su hijo reacciona ante algo de manera diferente a como lo hace otro niño. Algunos niños se sienten felices y emocionados por las cosas nuevas. Algunos sienten temor o ansiedad en situaciones nuevas. Algunos bebés son activos y nunca paran de moverse. Algunos son callados y casi no lloran. Otros son ruidosos y lloran frecuentemente.

El temperamento de su hijo afecta en gran medida su comportamiento y es parte de lo que lo hace especial. Su hijo no puede cambiar su temperamento. Usted tampoco puede cambiarlo.

La manera como responda a su hijo hará una gran diferencia. Si considera a su hijo como especial, él/ella se sentirá bien.

Los papás y las mamás también tienen temperamentos. También es útil que comprenda su propio temperamento. Al igual que los niños, los padres pueden ser callados, ruidosos, fuertes, sensibles, pensativos u orientados a la acción. Todas las personas son únicas. Su temperamento puede ser muy diferente al de su hijo o su madre, o puede ser el mismo. Es importante comprender cómo su temperamento se ajusta o no, y pensar en formas para ayudarse uno al otro. Como

padre, debe tener la mente abierta, ser flexible y responder a las necesidades de su hijo.

Sin importar qué temperamento tenga usted, es importante que recuerde que su hijo necesita un padre que lo comprenda y lo haga sentir seguro, protegido, amado y comprendido.

i El temperamento es parte de lo que hace especial a su hijo.



Para obtener más información sobre *Nadie es perfecto*, o descargar este documento, busque "Nobody's Perfect Tipsheets" en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas

Creación de un cuadro de sentimientos

- Una manera que ayuda a comprender los temperamentos de cada uno es hablar sobre los sentimientos con su hijo. Los niños aprenden cómo se sienten las demás personas hablando sobre los sentimientos. Aprenden a comprender y respetar los sentimientos de los demás cuando sus propios sentimientos se respetan y comprenden.
- Dibuje o imprima imágenes de expresiones faciales como triste, feliz, asustado, enojado, bobo y frustrado, y etiquételas. Puede pegarlas en un cartón para hacer una cartelera, o cortarlas en forma de tarjetas pequeñas.
- Cuando su hijo es pequeño, puede usar las imágenes para ayudarle a identificar lo que está sintiendo. También puede usarlas para mostrarle cómo se siente usted. Utilice lenguaje simple, como “Cuando me ayudaste a barrer, me hiciste feliz”.
- Puede ayudar a su hijo mayor a usar las imágenes para comprender cómo se sienten otras personas en películas o libros. Haga preguntas como “¿Cómo crees que Spencer se sintió cuando perdió su juguete?” o “¿Cómo te sentirías si perdieras tus juguetes?”.



La Agencia de Salud Pública de Canadá agradece la colaboración y los conocimientos de Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) y su red nacional en el desarrollo de las fichas de consejos *Nadie es perfecto* para padres.