

Instrumento Sobre el Temperamento del Bebé (IT³)

CÓMO APOYAR LA “BONDAD DE AJUSTE”



INTRODUCCIÓN AL TEMPERAMENTO

El temperamento es una característica importante de la salud social y emocional. La palabra “temperamento” se refiere a la manera cómo enfrentamos y reaccionamos al mundo. Es nuestro “estilo” personal y está presente en nosotros desde que nacemos. Existen tres tipos de temperamentos: fácil, de adaptación lenta y activo.

Por lo general, los niños de temperamento fácil son, niños contentos, activos, desde el nacimiento y se adaptan fácilmente a situaciones y ambientes nuevos. Los niños de adaptación lenta son generalmente observadores, tranquilos y pueden necesitar más tiempo para adaptarse a situaciones nuevas. Los niños con temperamentos activos tienen rutinas variadas (para comer y dormir) y muestran entusiasmo por la vida.

Existen nueve rasgos comunes a los tres tipos de temperamento que ayudan a describir el temperamento del niño y su forma de reaccionar y percibir el mundo. El Cuadro sobre Temperamento presentado en las próximas páginas explica estos rasgos en detalle; son los siguientes:

- Nivel de actividad
- Nivel de distracción
- Intensidad
- Regularidad
- Sensibilidad
- Accesibilidad
- Adaptabilidad
- Perseverancia
- Carácter

LA BONDAD DE AJUSTE

Los cuidadores y padres también tienen su propio temperamento. La compatibilidad temperamental entre el adulto y el niño puede afectar la calidad de la relación. Por lo general, esta compatibilidad se denomina la “bondad de ajuste.” La bondad de ajuste ocurre cuando las expectativas y métodos de cuidado del niño utilizados por el adulto corresponden al estilo personal y a las habilidades del niño. La “bondad de ajuste” no significa que los temperamentos del adulto y el niño deben ser similares. Ni los padres ni los cuidadores deben cambiar quienes ellos son. Simplemente, pueden adaptar sus métodos de cuidado adecuándose de manera positiva a la forma como el niño responde naturalmente al mundo. Por ejemplo, si un niño es sumamente activo, el cuidador puede llevar en el bolso del bebé algunas actividades extra para los ratos de espera en el consultorio médico, en las colas del supermercado, etc. En el caso del niño que necesita más tiempo para comenzar una actividad nueva, el cuidador puede quedarse cerca del niño y darle tiempo para adaptarse y sentirse seguro.

R A S G O S T E M P E R A M E N T A L E S

DIMENSIONES	INDICADOR DE COMPORTAMIENTO TÍPICO	EL ADULTO...	EL NIÑO...
EL NIVEL DE ACTIVIDAD se refiere al nivel general de actividad motriz cuando la persona está despierta o dormida. La actividad motriz comprende movimientos de los músculos pequeños y grandes, tales como correr, saltar, rodar, sostener una crayola, recoger juguetes, etc.	NIVEL DE ACTIVIDAD ALTO	Le cuesta sentarse sin moverse.	Se mueve y es activo.
	NIVEL DE ACTIVIDAD BAJO	Se sienta tranquilo y prefiere actividades sedentarias.	Prefiere menos ruido y menos movimiento.
NIVEL DE DISTRACCIÓN es la facilidad con la que una persona puede distraerse, o por el contrario, su nivel de concentración o atención.	NIVEL DE DISTRACCIÓN ALTO	Le cuesta concentrarse y poner atención cuando está ocupado en una actividad y se distrae fácilmente con sonidos o elementos visuales durante las actividades.	Las incomodidades lo distraen mucho y nota indicios aún muy leves de incomodidad como hambre, sueño, etc.
	NIVEL DE DISTRACCIÓN BAJO	Tiene un grado de concentración alto, pone atención cuando está realizando una actividad y no se distrae fácilmente con sonidos o elementos visuales durante las actividades.	Puede soportar las incomodidades y no parece sentirse molesto por nada.
LA INTENSIDAD se refiere al nivel de energía de la respuesta de la persona, ya sea positiva o negativa.	NIVEL DE INTENSIDAD ALTO	Las reacciones son intensas, tanto positivas como negativas.	
	NIVEL DE INTENSIDAD BAJO	Las reacciones emocionales se producen en silencio.	
LA REGULARIDAD se refiere a la previsibilidad de las funciones biológicas tales como comer, dormir, etc.	MUY REGULAR	Los hábitos de apetito, sueño y eliminación son previsibles.	
	IRREGULAR	Los hábitos de apetito, sueño y eliminación son imprevisibles.	
LA SENSIBILIDAD de una persona se refiere a grado de intensidad con el que responde al estímulos físicos, tales como luz, sonido y texturas.	ALTO GRADO DE SENSIBILIDAD	Es sensible a los estímulos físicos, tales como sonidos, sabores, tacto y cambios de temperatura. Es muy delicado para comer y le cuesta dormir en una cama ajena.	
	BAJO GRADO DE SENSIBILIDAD	No es sensible a estímulos físicos, como sonidos, sabores, tacto y cambios de temperatura. Puede dormir en cualquier lugar y prueba comidas nuevas fácilmente.	
LA ACCESIBILIDAD es la disposición inicial de una persona ante un lugar, situación o una cosa nueva.	NIVEL ALTO DE ACCESIBILIDAD	Se acerca a situaciones nuevas con entusiasmo.	
	NIVEL BAJO DE ACCESIBILIDAD	Es reacio a situaciones, personas o cosas nuevas.	
LA ADAPTABILIDAD describe la facilidad con la cual la persona se adapta a los cambios y a las transiciones.	ALTO GRADO DE ADAPTABILIDAD	La transición a una actividad o situación nueva es fácil.	Se adapta a situaciones nuevas en muy poco tiempo.
	BAJO GRADO DE ADAPTABILIDAD	Necesita más tiempo para hacer la transición de una actividad o situación a otra.	El niño llora o se queda cerca del cuidador antes de acercarse a una situación nueva.
LA PERSEVERANCIA se refiere al tiempo que la persona continua realizando una actividad a pesar de que se le presenten obstáculos.	ALTO GRADO DE PERSEVERANCIA	Continúa en una tarea o actividad a pesar de los obstáculos y no se frustra con facilidad.	
	BAJO GRADO DE PERSEVERANCIA	Cambia de actividad o tarea al encontrarse con obstáculos y se frustra fácilmente.	
EL CARÁCTER es la tendencia de la persona a reaccionar ante el mundo de forma ya sea principalmente positiva o negativa.	CARÁCTER POSITIVO	Reacciona ante el mundo de manera positiva y por lo general alegremente.	
	CARÁCTER SERIO	Reacciona ante las situaciones como observador, a veces de manera más seria. Tiende a ser cuidadoso en situaciones nuevas.	

Instrucciones para Introducir la Información de la Versión del IT³ Para El Bebé

PARA BEBÉS DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 18 MESES.

TIEMPO PARA INTRODUCIR LA INFORMACIÓN: 5-10 MINUTOS.

ESTOY COMPLETANDO EL IT3 PARA MÍ Y _____
(NOMBRE DEL BEBÉ)

Complete esta breve versión **infantil** del IT³ para determinar “la bondad de ajuste” entre usted y el bebé que tiene en mente para esta actividad. Recuerde que no hay rasgos temperamentales “buenos” o “malos.” Cada individual nace con su propia personalidad que lo hace especial. Los resultados y las sugerencias sobre la “bondad de ajuste” le ayudarán a mejorar sus métodos de cuidados como un apoyo positivo para el bebé.

Por favor, evalúese a usted mismo y al bebé en los nueve rasgos siguientes. Marque la casilla que mejor describa su comportamiento habitual para cada uno de los rasgos. Recuerde que usted puede utilizar la gráfica en la página previa sobre Rasgos Temperamentales para leer las definiciones de cada rasgo.

Use las siguientes afirmaciones y evalúe cada uno de los rasgos con respecto a usted y al bebé.

- Por lo general, yo me comporto de una forma que podría describirse como:
- Por lo general, el bebé se comporta de una forma que podría describirse como:

DIMENSIONES	INDICADORES DE COMPORTAMIENTOS TÍPICOS	YO SOY...	EL BEBÉ ES...
1. NIVEL DE ACTIVIDAD	Muy activo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Menos activo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. NIVEL DE DISTRACCIÓN	Se distrae con facilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Se distrae menos (Se concentra mejor)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. INTENSIDAD	Personalidad intensa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Personalidad tranquila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. REGULARIDAD	Muy regular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Más espontáneo (Irregular)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. SENSIBILIDAD	Muy sensible	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Menos sensible	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ACCESIBILIDAD	Muy accesible	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Menos accesible	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ADAPTABILIDAD	Muy adaptable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Menos adaptable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. PERSEVERANCIA	Muy perseverante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Menos perseverante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. CARÁCTER	Carácter positivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Carácter serio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

NIVEL DE ACTIVIDAD

Se refiere al nivel general de actividad motriz cuando la persona está despierta o dormida. La actividad motriz comprende movimientos de los músculos pequeños y grandes, tales como correr, saltar, rodar, sostener una crayola, recoger juguetes, etc.

Yo soy...	El Bebé es...
● Muy Activo	● Muy Activo

Usted y su bebé tienen un nivel de actividad similar.

- Disfrute arrastrándose, gateando, caminando, corriendo y trepándose dentro de la casa y afuera con su bebé.
- Asegúrese de que tanto usted como el niño tengan tiempo para descansar.
- Ayude a su bebé a tomarse “descansos” mostrándole con el ejemplo signos de que usted está comenzando a sentirse cansado, así como las formas concretas que usted elige para descansar. Por ejemplo, acomodarse en una silla con un libro, respirar profundamente o ponerse a colorear.
- Si su bebé es más pequeño en edad, descríblele las señales que está dando para hacerle saber a usted que quiere descansar. *“Veo que estás mirando otras cosas a tu alrededor y que estás moviéndote en mi falda. ¿Qué tal si salimos un rato?”*

Yo soy...	El Bebé es...
● Muy Activo	● Menos Activo

Usted y su bebé tienen diferentes niveles de actividad.

- Ponga a su bebé boca abajo para promover su desarrollo muscular, poniendo atención a las señales de comodidad o incomodidad que el bebé muestre. Deje de hacerlo si el bebé parece sentirse molesto.
- Haga un camino de obstáculos siendo usted el principal “obstáculo” para animar a su bebé a moverse.
- Coloque juguetes pequeños cerca de sus pies o brazos y deje que el bebé patee o empuje los juguetes.
- Haga que su bebé observe lo que está sucediendo a su alrededor mientras usted le dice: *“Sí, los bebés están jugando con los juguetes.”* Si el bebé decide participar en el juego, siga la iniciativa que él/ella tome.
- Escuche música y acune suavemente a su bebé.

Yo soy...	El Bebé es...
● Menos Activo	● Muy Activo

Usted y su bebé tienen un nivel de actividad diferente.

- Estruje cualquier tipo de papel que haga ruido y hágalo rodar hacia su bebé. Deje que el niño escuche el sonido del “crujido.” Produzca efectos sonoros que acompañen el movimiento y diga *“¡para...sigue!”*
- Siéntese con su bebé en la falda. Ponga las manos sobre las caderas del niño y mueva las piernas, primero una y después la otra, y después las dos al mismo tiempo. Al principio, muévalas suavemente y vaya incrementando el ritmo para acostumar al niño al movimiento.
- Ponga a su bebé boca arriba mientras usted sostiene un juguete sobre él. Ayude al niño a que levante los brazos o las piernas para hacer que el juguete se mueva.
- Organice carreras de obstáculos con almohadas y frazadas para que su bebé camine o gatee por encima o alrededor.
- Haga juegos simples como: *“Cucú, ¿dónde está el bebé? ¿está? ¿no está?”* [juego con los bebés que consiste en esconderse y reaparecer sorpresivamente]
- Si su bebé gatea o camina, pasen tiempo al aire libre.

Yo soy...	El Bebé es...
● Menos Activo	● Menos Activo

Usted y su bebé tienen un nivel de actividad similar.

- Disfruten acurrucándose en un sillón o en una silla con un libro o con música suave.
- Fije ratos cortos, estructurados y constantes durante el día para realizar actividades físicas. Estas actividades los ayudarán a usted y al niño seguir adelante con las actividades.
- Utilice las actividades preferidas para realizar actividades físicas. Por ejemplo, párese y represente uno de los cuentos preferidos o ponga la canción favorita del niño y bailen y muévase juntos por el salón.
- Apoye al niño si no está pronto para participar en juegos muy activos. Describa lo que ve y pídale al niño que observe. *“Los chicos se están persiguiendo unos a otros. ¿Ves como corren?”*

NIVEL DE DISTRACCIÓN

Es la facilidad con la que nos distraemos, o bien el nivel de concentración o atención

Yo...	El Bebé...
<input checked="" type="radio"/> Me Distraigo con Facilidad	<input checked="" type="radio"/> Se Distrae con Facilidad

Usted y su bebé tienen niveles de distracción similares.

- Establezca un horario diario y examínelo con su bebé. Planifique actividades, manteniéndolas simples y breves. “*___ vamos al supermercado, a la biblioteca y después a casa a jugar.*”
- Trate de limitar las distracciones mientras pasa tiempo con su bebé. Por ejemplo, escuche música o lean un libro en lugar de tener la música de fondo mientras lee.
- Ayude a su bebé a reconocer los síntomas de que se está sintiendo sobreexcitado. Lo puede hacer hablando de las experiencias que a usted lo sobreexcitan y cómo usted logra volver a poner atención. “*La televisión no me deja preparar la cena. La voy a apagar para poder poner atención a lo que estoy haciendo.*”
- Nombre las señales que su bebé le da para comunicarle a usted que está distraído (o sintiéndose sobreexcitado). “*___ estás bostezando y dándote vuelta cuando canto. Creo que ya no quieres seguir escuchando esa canción.*”

Yo...	El Bebé...
<input checked="" type="radio"/> Me Distraigo con Facilidad	<input checked="" type="radio"/> Se Distrae Menos

Usted y su bebé tienden a diferir en la capacidad de distracción.

- Mantenga contacto regular con el bebé aún cuando parezca que está jugando tranquilamente.
- Dedique tiempo a jugar en el piso con su bebé. Agáchese al nivel de sus ojos y deje que el niño tome la iniciativa. ¡Trate de imitar sus expresiones faciales, los arrullos y balbuceos!
- Dele tiempo suficiente al bebé para que realice sus actividades. Por ejemplo, si el bebé está contento en brazos y moviéndose al compás de la música con usted, continúe haciéndolo mientras el bebé siga mostrando interés (sonriendo, mirándolo a usted, balbuceando, etc.)

Yo...	El Bebé...
<input checked="" type="radio"/> Me Distraigo Menos	<input checked="" type="radio"/> Se Distrae con Facilidad

Usted y su bebé tienden a ser diferentes en cuanto a la capacidad de distracción.

- Reconozca los sentimientos de su bebé durante momentos difíciles: “*Sé que hay mucho ruido en esta tienda y que te incomodan los oídos; nos iremos muy pronto.*”
- Ofrezcale ayuda a su bebé acunándolo, levantándolo en brazos o frotándole la espalda cuando se sienta afligido.
- Prevea situaciones que crean incomodidad en el bebé y cámbiele los pañales con regularidad, es decir cada dos horas.
- Mientras le da comer al bebé, apague la radio, la televisión y las luces fuertes.
- Antes de la siesta y de la hora de dormir, complete la rutina diaria en un cuarto a media luz con una música suave y palabras suaves.

Yo...	El Bebé...
<input checked="" type="radio"/> Me Distraigo Menos	<input checked="" type="radio"/> Se Distrae Menos

Usted y su bebé tienen un nivel de concentración similar.

- Disfrute de la posibilidad de relacionarse entre ustedes y con objetos a su alrededor, sin interrupciones. Use este rato de tiempo para descubrir cosas y reírse juntos.
- Cuando haga planes para el día, avísele con anticipación sobre los momentos de transición y los cambios en el horario. Puede usar elementos visuales para ayudarlo en las transiciones; por ejemplo, si van a visitar a alguien, usted podría mostrarle a su bebé la foto de la persona y avisarle. “*Dentro de un rato, vamos a ir a visitar a la Sra. Lohmann.*” Dele bastante tiempo a su bebé para que termine lo que está haciendo.
- Dado que puede ser fácil dejarse llevar por un solo tipo de actividad, no olvide planear varias actividades para ofrecerle una variedad de experiencias durante el día, como treparse o gatear afuera, juegos interactivos, como “Cucú ¿dónde está el bebé?”, jugar a las escondidas, leer cuentos con páginas de colores y participar en las rutinas diarias.

NIVEL DE INTENSIDAD

Se refiere al nivel de energía de la respuesta de la persona, ya sea positiva o negativa

Yo soy...

El Bebé es...

● **Muy Intensa**

● **Muy Intenso**

Usted y su bebé tienen personalidades bastante intensas.

- Disfrute compartiendo las sonrisas y las risas, a la vez que reconoce el ceño fruncido y las lágrimas de su bebé.
- Ayude a su bebé a aprender a aceptar sus sentimientos, describiendo esos sentimientos y calmándolos cuando sean (positivos o negativos) demasiado fuertes: “____, estás pateando y moviendo los brazos con la música ¿estás agitado?”
- Muéstrelle con el ejemplo el tipo de reacciones que desearía ver en su niño. Por ejemplo, si se está sintiendo frustrado, respire profundamente varias veces para calmarse.
- Encuentre formas de calmar a su bebé cuando él/ella esté sintiendo emociones fuertes (por ejemplo, frótle la espalda, acúnelo al ritmo de una música suave, cante suavemente, sosténgalo en brazos delicadamente, etc.). No olvide compartir con los cuidadores de su bebé las estrategias que le resultan más acertadas.
- Disponga de espacios acogedores donde usted y su bebé puedan disfrutar realizando actividades simples, como leer cuentos en el sillón o jugar con un juguete sobre una frazada en el piso.

Yo soy...

El Bebé es...

● **Muy Intensa**

● **Muy Tranquilo**

Usted y su bebé tienden a ser diferentes en el rasgo de intensidad. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su nivel de intensidad y el de su bebé.

- Nombre las emociones de su bebé para ayudarlo a aprender la palabra que corresponde al sentimiento.
- Cuando hable con su bebé, hágalo con una voz pausada y suave.
- Aumente el volumen de su voz y cambie las expresiones faciales de manera gradual, cuidándose de no abrumarlo.
- Utilice expresiones faciales dramáticas para mostrar expresiones y sentimientos positivos.

Yo soy...

El Bebé es...

● **Muy Tranquilo**

● **Muy Intenso**

Usted y su bebé tienden a ser diferentes en intensidad. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la adaptación entre su nivel de intensidad y el de su bebé.

- Nombre las emociones del bebé para comenzar a enseñar una palabra para un sentimiento: “*El juguete rodó y estás enojado.*”
- Suavice el ambiente. Por ejemplo, use luces y música suaves para calmar a su bebé.
- Mantenga la calma respirando profundamente y recordando que las reacciones intensas de su bebé son su forma de comunicarle cuando algo le gusta o no le gusta.
- Anime a su bebé a que lleve, durante el día, un objeto personal por el que sienta apego (además de usted), como una frazadita o un animal o un muñeco de peluche.
- Esté disponible para reconfortarlo suavemente cuando su bebé se sienta molesto: “*Te escucho llorar; sé que recién te despertaste, papá está por llegar.*”
- Mézalo y acúnelo suavemente.
- Sosténgalo cerca de su pecho mientras se agacha y dobla las rodillas.
- Imite las expresiones faciales de su bebé para mostrarle que lo que ella siente es importante para usted.

Yo soy...

El Bebé es...

● **Muy Tranquila**

● **Muy Tranquilo**

Usted y su bebé tienen personalidades bastante tranquilas.

- Practique reconocer y nombrar emociones con su bebé de manera que el niño aprenda a reconocer y a aceptar sus emociones y las de los demás. Lean libros de cuentos sobre emociones. Reflexionen juntos sobre lo que ven.
- Tómese tiempo para explicar lo que los demás pueden estar sintiendo: “*¡El bebé está llorando! Se le cayó el juguete.*”
- Nombre las emociones del niño, prestando especial atención tanto a lo que es obvio como a los signos más sutiles del comportamiento, como cejas fruncidas, los ojos que se cierran, mirar hacia otro lado, arrullarse, apretar los puños, balbucear, mover las manos, etc.

NIVEL DE REGULARIDAD

Se refiere a la previsibilidad de las funciones biológicas tales como comer, dormir, etc.

Yo soy...

El Bebé es...

● **Muy Regular**

● **Muy Regular**

Usted y su bebé tienen el mismo nivel de regularidad.

- Siga su instinto para mantener una rutina previsible y constante para usted y su bebé.
- Hable sobre la rutina diaria preferida de su bebé con otras personas que lo/la cuidan.
- Ayude a su bebé a sentirse cómodo con las interrupciones inesperadas en el horario, describiéndole cómo se siente usted cuando eso sucede.
- Ayude al bebé utilizando un horario con dibujos. Por ejemplo, use dibujos o figuras de un objeto único como horario que muestre que primero tomará el desayuno y después se vestirá.

Yo soy...

El Bebé es...

● **Muy Regular**

● **Más Espontáneo**

Usted y su bebé tienden a ser diferentes en el rasgo de regularidad. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su nivel de regularidad y la regularidad de su bebé.

- Observe con atención las señales de que su bebé tiene sueño y observe cuando ocurren. Trate de poner al bebé a dormir la siesta todos los días a la misma hora. Algunas de las señales que indican que el bebé tiene sueño son: frotarse los ojos, bostezar, quejarse, succionarse las manos y dedos y disminuir el movimiento motriz, como dejar de patear y mover los brazos.
- Ayude a establecer una rutina para dormir que el bebé conozca haciendo siempre actividades tranquilas, como cantar la misma canción o leer el mismo cuento.
- Piense en alimentar a su bebé cada vez que lo pida, cuando tenga hambre y, poco a poco, introduzca un horario.
- Lleve a cabo las rutinas diarias, como comidas, siestas y cambios de pañales en el mismo lugar. Las rutinas son reconfortantes para el bebé y los niños pequeños y los ayuda a prever comportamientos o rutinas esperadas.

Yo soy...

El Bebé es...

● **Más Espontánea**

● **Muy Regular**

Usted y su bebé parecen ser diferentes en el rasgo de regularidad. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su espontaneidad y la regularidad de su bebé.

- Respete el horario de su bebé para dormir y comer. Trate de que duerma al menos una siesta al día en su propia cama y no fuera de la casa.
- Establezca una rutina diaria para dormir y comer y trate de mantener esa rutina aún cuando no esté en su propio ambiente; por ejemplo, cuando esté de las vacaciones o de visita en la casa de otras personas.
- Insista en que se mantenga la misma rutina del hogar en los otros lugares en los que se presten servicios de cuidados de niños. Por ejemplo, si en casa se duerme la siesta al mediodía, trate de que los demás mantengan el mismo horario.
- Si ocurren cambios en la rutina, comuníquelo al bebé lo que está sucediendo. Por ejemplo, diga: “___, hoy vamos a almorzar en la casa de la abuela.” De ser posible, conecte palabras con ilustraciones. Si bien su bebé todavía no puede entender todo lo que usted le está diciendo, describir los cambios en la rutina le ayuda al bebé.
- Lleve a cabo las rutinas diarias, tales como comidas, siestas y cambios de pañales en el mismo lugar. Las rutinas son reconfortantes para los bebés y niños pequeños y los ayuda a prever el comportamiento esperado.

Yo soy...

El Bebé es...

● **Más Espontánea**

● **Más Espontáneo**

Usted y su bebé tienen un nivel de espontaneidad similar.

- Disfrute la espontaneidad del día. Por ejemplo, si pensaba salir pero su bebé parece interesado en el agua y las burbujas mientras usted lava los platos, déjelo participar ofreciéndole una esponja y un bol de agua tibia espumosa.
- Tenga en cuenta que tendrá que hacer cambios a medida que planifique las actividades del día. Esto será de utilidad para su bebé. Si el niño se cansa un poco antes, acompañelo y haga tiempo para descansar. Si su bebé no parece estar cansado, déjelo quedarse levantado un rato más haciendo actividades tranquilas.

NIVEL DE SENSIBILIDAD

Se refiere a grado de intensidad con el que responde a estímulos físicos, tales como luz, sonido y texturas

Yo soy...	El Bebé es...
<input checked="" type="radio"/> Muy Sensible	<input checked="" type="radio"/> Muy Sensible

Usted y su bebé tienen un nivel de sensibilidad similar.

- Disfrute de los momentos íntimos del día, como la siesta o el momento de irse a dormir. Aproveche esas oportunidades para hablar suavemente sobre el día o para cantar con un tono tranquilizador.
- Cuando se encuentre en lugares con más ruido o más luz de lo que a ustedes dos les gusta, haga los ajustes necesarios para que encuentren un lugar tranquilo para estar juntos.
- Ofrézcale a su bebé prendas de vestir y texturas suaves.
- Use un tono de voz cálida y comprensiva para que él/ella entienda sus emociones.

Yo soy...	El Bebé es...
<input checked="" type="radio"/> Muy Sensible	<input type="radio"/> Menos Sensible

Usted y su bebé tienden a ser diferentes en el rasgo de la sensibilidad. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su nivel de sensibilidad y el de su bebé.

- Use juguetes de colores brillantes para estimular los sentidos.
- Baile o acúnelo suavemente mientras lo sostiene en brazos.
- Aliméntelo con purés/comidas de ricos sabores como frutas dulces o agrias y galletitas crujientes.
- Fomente la exploración de distintas texturas tal como papel arrugado, materiales suaves, esponjas, etc.

Yo soy...	El Bebé es...
<input type="radio"/> Menos Sensible	<input checked="" type="radio"/> Muy Sensible

Usted y su bebé tienden a ser diferentes en el rasgo de la sensibilidad. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su nivel de sensibilidad y el de su bebé.

- Apague la televisión, la radio o la música.
- Ponga espuma de jabón en la pared de la bañera o sobre la pared de la mesa de agua para que el bebé o niño pequeño explore en un lugar seguro y su bebé pueda lavarse las manos inmediatamente.
- Responda suavemente y lo antes posible cuando su bebé muestre indicios de incomodidad.

Yo soy...	El Bebé es...
<input type="radio"/> Menos Sensible	<input type="radio"/> Menos Sensible

Usted y su bebé tienen un nivel de sensibilidad similar.

- Diviértanse cantando en voz alta y bailando juntos al compás de la música.
- Preséntele actividades divertidas de exploración sensorial, con burbujas, arena, agua, papel de lija o plumas. Estas actividades le permiten al bebé explorar el ambiente de sonidos, texturas y olores.
- Indíquele a su bebé el nombre de la actividad que está realizando: “¡Estás soplando tantas burbujas!”
- Aunque ambos pueden tolerar niveles altos de percepción sensorial, tómese el tiempo para observar cuando el estímulo es excesivo y describa cómo su bebé siente esto.

NIVEL DE ACCESIBILIDAD

Se refiere a la disposición inicial de una persona ante un lugar, situación o una cosa nueva

Yo soy...	El Bebé es...
<input checked="" type="radio"/> Muy Accesible	<input checked="" type="radio"/> Muy Accesible

Usted y su bebé tienden a acercarse a situaciones o personas nuevas de una manera similar.

- Disfrute del placer de emprender nuevas aventuras y salidas como ir a museos (aún si el niño simplemente mira a la gente pasar), juegos en grupos, parques y al zoológico.
- Dedique tiempo a estar con otros niños y familia cuando sea posible.
- Manténgase cerca para ayudar su bebé mientras aprende a relacionarse con otras personas. A veces un niño muy accesible puede entrar en contacto con un niño menos propenso a estar con gente nueva y puede necesitar ayuda para desenvolverse en la situación.

Yo soy...	El Bebé es...
<input checked="" type="radio"/> Muy Accesible	<input checked="" type="radio"/> Menos Accesible

Usted y su bebé tienden a ser diferentes en el rasgo de accesibilidad. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su nivel de accesibilidad y el de su bebé.

- Cuando tenga que presentarle a su bebé a alguien por primera vez, háblele a la persona con expresiones faciales positivas antes de presentárselo al bebé. Dele tiempo para que se sienta cómodo en la nueva situación.
- Deje que su bebé pase más tiempo cerca de usted (en brazos). Cuando vea que el bebé mira a su alrededor y se interesa en la nueva situación, póngalo suavemente en el piso. Puede ser que al comienzo tenga que sostenerlo en brazos, luego sentarlo en su falda y por último, ponerlo en el piso, a sus pies.
- Describa sus acciones y lo que pasará en la nueva situación. *“Vamos a la casa de abuela y vamos a almorzar.”* Aunque su bebé no comprenda totalmente lo que usted le dijo, lo ayudará a sentirse orientado y atento en la nueva situación.
- Recuerde que alrededor de los ocho meses de edad, la mayoría de los bebés sienten temor a lo desconocido y lo vuelven a sentir alrededor de los 18 meses.

Yo soy...	El Bebé es...
<input checked="" type="radio"/> Menos Accesible	<input checked="" type="radio"/> Muy Accesible

Usted y su bebé tienden a ser diferentes en el rasgo de accesibilidad. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su nivel de accesibilidad y el de su bebé.

- Introduzca la palabra que corresponde a la acción de su bebé, diciendo: “¡Estás saludando! o bien ¡Te gusta saludar a la gente!”
- Permítale a su bebé que explore cosas nuevas y déjelo caminar, gatear, tocar y oler. Quédese cerca para ayudarlo.
- Ofrézcale a su bebé experiencias nuevas, como por ejemplo, actividades nuevas, texturas, cosas para mirar y sonidos nuevos que satisfagan y refuercen su curiosidad.
- Ofrézcale a su bebé posibilidades de relacionarse con otros niños.

Yo soy...	El Bebé es...
<input checked="" type="radio"/> Menos Accesible	<input checked="" type="radio"/> Menos Accesible

Usted y su bebé tienden a alejarse de situaciones o personas nuevas.

- Al igual que usted, su bebé prefiere las relaciones individuales o los grupos de gente más pequeños. Planifique este tipo de experiencia en lugar de varias reuniones con un número mayor de personas en un solo día.
- Dedique tiempo para hablar con su bebé sobre situaciones nuevas, mientras continúa representando un lugar seguro para el niño. Téngalo en brazos y si es un niño pequeño, párese a su lado diciéndole: *“Los niños están chapoteando en el agua.”*
- A su bebé le puede gustar jugar siempre con el mismo juguete o buscar lugares que le resulten familiares. Ayúdelo a llevar objetos familiares a lugares nuevos y a tener lugares especiales para distenderse, como el sillón donde lee cuentos con usted.
- Cuando tengan que probar una experiencia nueva juntos, dígame lo que usted siente cuando tiene que probar cosas nuevas y qué hace usted para aliviarse cuando se siente incómodo. No se preocupe por el hecho de que el niño sea todavía muy pequeño para poder realmente comprender sus palabras. El tono de su voz y hablar de los sentimientos es un gran apoyo.

NIVEL DE ADAPTABILIDAD

Se refiere a la facilidad con la cual la persona se adapta a los cambios y a las transiciones

Yo me...

El Bebé se...

● **Adapto con Facilidad** ● **Adapta con Facilidad**

- Usted y su bebé tienen un nivel de adaptabilidad similar.
- Tal como le sucede a usted, a su bebé le resulta fácil probar situaciones nuevas y no se siente desprevenido en las transiciones o cuando se interrumpe la rutina a la que está acostumbrado. Continúe usando palabras para describir los cambios que ocurrirán.
 - Continúe disfrutando de una variedad de actividades durante el día dado que para ustedes es fácil cambiar de actividad.
 - Esté atento a las señales que se observen en el comportamiento de su bebé que indiquen que ya no quiere más cambios.
 - Para cualquier niño es bueno tener algún tipo de rutina. Trate de mantener la misma rutina todos los días para algunas cosas, como por ejemplo, comer, dormir la siesta e irse a dormir.

Yo me...

El Bebé no se...

● **Adapto con Facilidad** ● **Adapta con Facilidad**

- Usted y su bebé tienden a ser diferentes en el rasgo de adaptabilidad. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su nivel de adaptabilidad y el de su bebé.
- Cuando presente actividades o personas nuevas a su bebé, hágalo de forma gradual. Imagínese cada actividad o persona nueva como una piscina y trate de dividir la actividad de manera que su bebé pueda “hundir” los pies primero, luego “sumergir” las piernas y finalmente “zambullir” todo su cuerpo.
 - Nombre los sentimientos que usted piensa que su bebé está experimentando. Esto no solamente le enseñará vocabulario sino que su voz lo calmará.
 - Introduzca palabras y siga la costumbre de decir hola, adiós y hacer transiciones. Por ejemplo, diga siempre: “adiós juguetes.”
 - Mantenga una rutina diaria previsible y constante.

Yo no me...

El Bebé se...

● **Adapto con Facilidad** ● **Adapta con Facilidad**

- Usted y su bebé tienden a ser diferentes en el rasgo de la adaptabilidad. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su nivel de adaptabilidad y el de su bebé.
- Permita que su bebé explore nuevas situaciones, permitiéndole caminar, gatear, tocar u oler. Trate de no preocuparse demasiado de que se ensucie; simplemente asegúrese de que no corra ningún peligro.
 - Preséntele a su bebé una variedad de experiencias nuevas que incluyan actividades, texturas, elementos visuales y sonidos nuevos que satisfagan y refuercen su curiosidad.
 - Describa o narre las actividades de su bebé lo cual le transmite el mensaje de que está haciendo algo fantástico.

Yo no me...

El Bebé no se...

● **Adapto con Facilidad** ● **Adapta con Facilidad**

- Usted y su bebé tienen un nivel de adaptabilidad bajo.
- Para adaptarse a situaciones y personas nuevas y a las transiciones, siga su instinto, preparándose de antemano y con tiempo. Tómese tiempo para acercarse a algo o para comenzar algo nuevo, de manera que la experiencia no sea apresurada.
 - Cuando tenga que hacer algo nuevo que lo incomoda, explíquele lo que lo pone nervioso (o incómodo) y qué hace para sentirse mejor.
 - Al describirle su experiencia a su bebé lo/la ayudará a reconocer esos sentimientos dentro de sí mismo y en los demás, y a aprender formas de autoayuda.

NIVEL DE PERSEVERANCIA

Se refiere al tiempo que la persona continua realizando una actividad a pesar de que se le presenten obstáculos

Yo soy...

El Bebé es...

● **Muy Perseverante**

● **Muy Perseverante**

Usted y su bebé tienen niveles altos de perseverancia.

- Diviértase presentando una variedad de actividades y objetos nuevos y deléitese mirando todas las formas en que su bebé explora y maneja su entorno. Al igual que usted, él/ella puede sentirse muy feliz trabajando en un problema y descubriendo todos los ángulos posibles.
- Describa ese sentimiento a su bebé y no olvide elogiarlo por su esfuerzo más que por el resultado final.

Yo soy...

El Bebé es...

● **Muy Perseverante**

● **Menos Perseverante**

Usted y su bebé tienden a ser diferentes en el rasgo de perseverancia. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su nivel de perseverancia y el de su bebé.

- Observe y nombre las primeras señales de frustración de su bebé. *“Te estás quejando un poco. ¿Quieres que te levanten?”* y responda rápidamente ya sea levantándolo o hablando calmadamente.
- Planifique un juego dándole al niño sólo algunas de las partes del juego. Por ejemplo, presente sólo dos o tres piezas del juego para apilar o encajar vasos de distintos tamaños en lugar de darle el juego completo de seis vasos.
- Use expresiones faciales y palabras positivas, como por ejemplo, una sonrisa o una palabra alentadora, cuando se refiera al esfuerzo de su bebé. Estas expresiones deben estar de acuerdo con la narración de lo que usted ve y escucha que el niño está haciendo.
- Deje que el bebé descansa frecuentemente durante una actividad.

Yo soy...

El Bebé es...

● **Menos Perseverante**

● **Muy Perseverante**

Usted y su bebé tienden a ser diferentes en el rasgo de perseverancia. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su nivel de perseverancia y el de su bebé.

- Elogie el esfuerzo de su bebé más que el resultado: *“Levantaste el sonajero, vamos a sacudirlo juntos.”*
- Ofrezcale a su bebé una variedad de actividades, elementos visuales y sonidos con los cuales el /ella pueda entretenerse.

Yo soy...

El Bebé es...

● **Menos Perseverante**

● **Menos Perseverante**

Usted y su bebé tienen un nivel bajo de perseverancia.

- De la misma forma que lo puede hacer para usted mismo, divida las actividades nuevas y difíciles en partes más pequeñas y elogie el esfuerzo del niño.
- Ayude a su bebé a aprender a darse cuenta cuando se siente frustrado/a y lo que puede hacer para sentirse mejor. Puede hacerlo describiendo sus propios sentimientos cuando usted se encuentra en circunstancias frustrantes y las estrategias que usa para calmarse y poder terminar el trabajo.
- Asegúrese de que su casa sea un lugar seguro a prueba de bebés y niños pequeños para que su bebé pueda explorar y experimentar en su entorno.

NIVEL DE CARÁCTER

Se refiere a la tendencia de la persona a reaccionar ante el mundo de forma ya sea principalmente positiva o negativa

Yo tengo...	El Bebé tiene...
● Un Carácter Positivo	● Un Carácter Positivo

Usted y su bebé tienen un carácter positivo.

- Disfruten compartiendo momentos de risas o carcajadas sobre el mundo alrededor de ustedes. Describa los sentimientos de alegría de su bebé al disfrutar juntos de estos momentos.
- Jueguen juegos divertidos durante el día, como a las escondidas y “Cucú, ¿dónde está el bebé?”
- Mírense juntos en el espejo y sonrían.
- Aunque en general ambos tengan un carácter positivo, recuerde también describir otros sentimientos de tristeza, rabia o miedo de manera que su bebé aprenda que también está bien sentir esas emociones.

Yo tengo...	El Bebé tiene...
● Un Carácter Positivo	● Un Carácter Serio

Usted y su bebé parecen diferir en el carácter en general. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su carácter y el de su bebé.

- Dedique tiempo frente a su bebé. Muéstrole expresiones faciales positivas exageradas y observe cuáles expresiones le hacen cambiar su expresión de su cara, aún si el cambio es muy sutil. Siga poniendo esa cara y nombre las emociones que usted está mostrándole.
- Observe indicios de que el niño se siente cansado, como por ejemplo, se frota los ojos, estornuda, no juega tanto o da por terminada la actividad.

Yo tengo...	El Bebé tiene...
● Un Carácter Serio	● Un Carácter Positivo

Usted y su bebé son diferentes en carácter. A continuación se presentan algunas ideas para apoyar la bondad de ajuste entre su carácter y el de su bebé.

- Pase mucho tiempo frente a frente con su hijo/a. Muéstrole expresiones faciales positivas exageradas y observe cuáles expresiones lo hacen reír. Mencíónele la emoción de alegría. Usted puede presentarle una variedad de emociones para comenzar a enseñarle la amplia gama de sentimientos que los niños pueden experimentar.
- Asocie palabras con sentimientos. “¡Estás contento! ¡Te gusta el libro!”
- Haga juegos simples que hagan participar al niño, como por ejemplo, “cucú... ¿dónde está el bebé?”

Yo tengo...	El Bebé tiene...
● Un Carácter Serio	● Un Carácter Serio

Usted y su bebé tienen un carácter serio.

- A su bebé puede gustarle tener opciones. A medida que crezca, permítale tener opciones en sus rutinas diarias, como el cuento que leen juntos antes de la siesta.
- Infórmele directamente sobre lo que sucede diariamente: “*Vamos a la guardería y te voy a recoger después de la siesta.*”
- Trate de entender la modalidad seria con la que su bebé se relaciona con su entorno y reconozca que estar pensativo o serio no significa estar enojado.
- Dele a su bebé tiempo para observar y mirar lo que está pasando alrededor antes de participar.
- Haga hincapié en las señales que su bebé usa para mostrar interés o alegría. A veces esos signos pueden ser más sutiles que sonreír o reírse. Puede notar que el niño levanta las cejas, los ojos se iluminan o se da vuelta para escuchar un sonido.