

Personalidad

57.- ¿Nervioso?

Todos somos diferentes, los bebés también. Mientras que unos son más tranquilos, risueños y regulares para comer y para dormir, otros son más inquietos, llorones e imprevisibles.

Estas formas de reaccionar vienen determinadas en gran medida por el temperamento, la manera de ser innata de cada cual, en la que influyen la herencia genética y todas las impresiones que ha recibido el niño durante el embarazo, el parto y sus primeras horas en el mundo.

Sin embargo, a pesar de estas respuestas temperamentales, los padres podemos influir (y mucho) en la formación del carácter y la personalidad de nuestro hijo. Y es que está demostrado que el ambiente y la educación puede corregir o potenciar muchos comportamientos que tienen una base hereditaria.

Así son los bebés nerviosos

Resulta complicado ajustarlos a un horario de sueño y alimentación, porque no son nada regulares. Cuando les entra hambre o sueño, lloran con intensidad y no se calman hasta satisfacer su necesidad.

Tienen el sueño muy ligero y se despiertan varias veces durante la noche. Una prueba evidente de que están siempre tensos es que cuando duermen mantienen los puños cerrados con fuerza (es algo que les pasa a todos, pero solo en las primeras semanas).

Objetivo: 'sintonizar' con él

¿Tu hijo es un bebé nervioso?

¿No sabes cómo tratarle para que se sienta a gusto, lllore menos y sonría más?

¿Estás agotada y a veces te desesperas?

Para poder entablar una buena sintonía emocional con él, tienes que hacer tres cosas.

La primera ya la estás haciendo, y muy bien, que es quererle mucho.

La segunda medida, a la que ya nos hemos referido antes, radica en aceptarle tal y como es y en convencerte de que tu hijo no es ni mejor ni peor que los demás niños, sino solo un poco más difícil de criar. La tercera pauta consiste en no sentirte culpable ni responsable del temperamento de tu bebé.

Estos sentimientos negativos pueden hacerte pensar que no eres una buena madre, lo que a su vez te creará ansiedad, y cuanto más ansiosa estés tú, peor se comportará tu hijo y más difícil será que os entendáis. Así que ya sabes: aunque te cueste, mantén la calma y sigue los tres consejos anteriores.

La convivencia, más fácil

Una vez creada la base para entablar una buena relación con tu pequeño, hay muchas medidas que puedes tomar que te facilitarán el día a día con él:

- Adelanta tu reloj un cuarto de hora. Así, aunque tardes en arreglar a tu pequeño y salir a la calle con él, llegarás con tiempo a los sitios, no te pondrás nerviosa y evitarás contagiarle tu inquietud.

- Intenta ser muy rutinaria con él. Las rutinas le ayudarán a anticiparse a lo que viene a continuación, lo que le hará sentirse más seguro. Y cuanto más seguro se sienta, menos nervioso se pondrá.

- Tal vez puedas anticiparte a sus necesidades de comida y descanso. Ten siempre algo de comida preparada y la cuna lista para echarle al menor síntoma de cansancio. Así te ahorrarás más de una rabieta.

- No le des de comer cada vez que llora (puede ponerse muy gordito). Cuando llore y no logres averiguar qué le pasa, mételo en el portabebés y sal a pasear o ponte a hacer las tareas de la casa

con él pegado a tu pecho. El contacto físico con la madre tiene un sorprendente poder sedante para los bebés.

- Procura que haga ejercicio todos los días (¡más aún que el que ya hace pateando y dando manotazos!). En casa, anímale a jugar con la manta de actividades y si es mayorcito, sácale a la calle para que se desfogue jugando en el parque.
- Preséntale las novedades poco a poco. Si vas a dejarle con una niñera, invítala una tarde a merendar para que tu hijo la conozca. Al día siguiente déjalos solos a ratitos, aunque tú sigas en la casa. Al tercer día ya podrás irte y aunque tu hijo llore, no hará un drama cuando le digas adiós.
- No le lleves a lugares ruidosos ni con luces estridentes (a las fiestas del barrio, por ejemplo).
- Recuerda que sus prendas, además de estar elaboradas con tejidos naturales, deben quedarle un poco holgadas, para que no le molesten.
- Intenta que en su día a día haya momentos de tranquilidad. Hojea un cuento con él, ponle música relajante, háblale mirándole a la cara... Muchas veces los niños tan movidos acaban poniéndose nerviosos a ellos mismos y necesitan que alguien les haga parar, para tranquilizarse un poco.
- Báñalo por la noche. El agua calentita le relajará y le facilitará la conciliación del sueño.
- Si se despierta por sus propios movimientos involuntarios de brazos y piernas, en cuanto se quede dormido (si está despierto no te dejará) envuélvelo en una sábana finita, que le impida agitarse (asegúrate de que no puede taparse la cabeza).

Fuente: <https://www.crecerfeliz.es/el-bebe/desarrollo-recien-nacido/g86166/bebe-nervioso-tranquilo-como-tratar/>

58. -¿Hiperactivo?

La hiperactividad es un trastorno de la conducta de los niños, descrito por primera vez en 1902, por Still. Se trata de niños que desarrollan una intensa actividad motora, que se mueven continuamente, sin que toda esta actividad tenga un propósito. Van de un lado para otro, pudiendo comenzar alguna tarea, pero que abandonan rápidamente para comenzar otra, que a su vez, vuelven a dejar inacabada.

Esta hiperactividad aumenta cuando están en presencia de otras personas, especialmente con las que no mantienen relaciones frecuentes. Por el contrario, disminuye la actividad cuando están solos.

Cómo saber si tu hijo es hiperactivo

Según Still, estos niños son especialmente problemáticos, poseen un espíritu destructivo, son insensibles a los castigos, inquietos y nerviosos. También son niños difíciles de educar, ya que pocas veces pueden mantener durante mucho tiempo la atención puesta en algo, con lo que suelen tener problemas de rendimiento escolar a pesar de tener un cociente intelectual normal.

Son muy impulsivos y desobedientes, no suelen hacer lo que sus padres o maestros les indican, o incluso hacen lo contrario de lo que se les dice. Son muy tercos y obstinados, a la vez que tienen un umbral muy bajo de tolerancia a las frustraciones, con lo que insisten mucho hasta lograr lo que desean. Esto unido a sus estados de ánimos bruscos e intensos y a su temperamento impulsivo y fácilmente excitable, hace que creen frecuentes tensiones en casa o en el colegio.

Causas de la hiperactividad infantil

La hiperactividad infantil es bastante frecuente. Se calcula que afecta aproximadamente a un 3 por ciento de los niños menores de siete años y es más común en niños que en niñas (se da en 4 niños por cada niña). En el año 1914, el doctor Tredgold argumentó que las causas se deben a una disfunción cerebral mínima, una encefalitis letárgica en la cual queda afectada el área del comportamiento, de ahí la consecuente hipercinesia compensatoria; explosividad en la actividad voluntaria, impulsividad orgánica e incapacidad de estarse quietos.

Los indicadores de hiperactividad según la edad del niño

- De 0 a 3 años. Descargas clónicas durante el sueño, problemas en el ritmo del sueño y durante la comida, períodos cortos de sueño y despertar sobresaltado, resistencia a los cuidados habituales, reactividad elevada a los estímulos auditivos e irritabilidad.

Síntomas en un niño hiperactivo

Los síntomas pueden ser clasificados según el déficit de atención, hiperactividad e impulsividad:

1. Dificultad para resistir a la distracción.
2. Dificultad para mantener la atención en una tarea larga y dificultad para atender selectivamente.
3. Dificultad para explorar estímulos complejos de una manera ordenada.
4. Actividad motora excesiva o inapropiada.
5. Dificultad para acabar tareas ya empezadas.
6. Dificultad para mantenerse sentados y/o quietos en una silla.
7. Presencia de conductas disruptivas (con carácter destructivo).
8. Incapacidad para inhibir conductas: dicen siempre lo que piensan, no se reprimen.
9. Incapacidad para aplazar las cosas gratificantes: no pueden dejar de hacer las cosas que les gusta en primer lugar y aplazan todo lo que pueden los deberes y obligaciones. Siempre acaban haciendo primero aquello que quieren.
10. Impulsividad cognitiva: precipitación, incluso a nivel de pensamiento. En los juegos es fácil ganarles por este motivo, pues no piensan las cosas dos veces antes de actuar, no prevén, e incluso contestan a las preguntas antes de que se formulen.

Cómo se trata la hiperactividad infantil

El tratamiento depende de cada caso individual.

59. -¿Inquieto?

Los niños enérgicos son todo un reto, pero hay maneras de reducir las batallas diarias y de enseñar a tu hijo a controlarse. Resumimos las estrategias principales:

Dile lo que va a ocurrir después

Todos los niños pequeños se ponen ansiosos cuando no saben lo que va a pasar después, pero la mayoría de niños enérgicos necesitan que les expliques los eventos que van a acontecer con un nivel de detalle que te puede llegar a sorprender.

Habla con claridad y sé constante

Los niños enérgicos necesitan la seguridad y la constancia de reglas claras, así que es importante establecer límites. Si la hora de la siesta siempre es después de la hora de comer y tu niño te hace una escena, sé firme y muéstrate segura de ti misma cuando le hagas dormir la siesta.

Crea un entorno positivo

"¡Yo puedo!" son las palabras favoritas de un niño pequeño. Permite que tu hijo vierta su jugo usando una jarrita chica, que use un tenedor durante la cena y que se ponga sus propios zapatos. Aunque todo resulte un poco más desaliñado de lo habitual o tardes un poco más, merece la pena que aumentes así su grado de independencia y su cooperación.

Evita los detonadores

Si tu hijo enérgico no puede sentarse quieto a la mesa, escoge bien los restaurantes a los que vas o planea un picnic en el parque.

Si notas a tu hijo cansado o exaltado en una fiesta, no te apenes y retírate temprano, antes de que tu hijo pequeño pierda el control.

Calma sus sentidos

Ayuda a tu hijo enérgico a calmarse cuando comience a subir el nivel de intensidad. El agua puede resultar particularmente

calmante: dale un baño caliente en una noche fría, ponle una toalla fresca sobre la frente durante una tarde de verano, o permítele jugar con sus patitos de goma en la pileta de la cocina cuando estás cocinando.

Dale tiempo para jugar y correr

A los niños pequeños les encanta estar en movimiento. Asegúrate de que tiene suficiente actividad física al día y tiempo para explorar y jugar, en especial al aire libre. A menos que estén durmiendo, un niño pequeño no debería estar inactivo por más de una hora seguida.

Estar activo ayuda mucho a mejorar su control muscular, balance y coordinación. Cuando juegas con tu hijo y toman turnos, como al jugar a patear la pelota, estará practicando autocontrol.

Dominar una actividad física es bueno para su autoestima y autoconfianza. Mientras más confianza tenga en lo que pueda lograr, es más factible que se comporte mejor.

Fuente:

<https://espanol.babycenter.com/a9700214/c%C3%B3mo-manejar-a-un-ni%C3%B1o-en%C3%A9rgico-o-muy-travieso>

60. -¿Tranquilo?

Desde que nacemos nuestro temperamento viene marcado por los genes. Así los niños desde que son bebés pueden tener tendencia a ser nerviosos, inquietos, hipnóticos, irritables, asustadizos, tranquilos, etc.

Estas tendencias pueden moldearse gracias a la educación que se le dé al niño y el ambiente que le rodea. Así se desarrolla el carácter del pequeño. Por lo tanto, temperamento y carácter no son lo mismo, siendo la suma de ambos lo que dará lugar a la personalidad del niño.

Los niños que se caracterizan como tranquilos no suelen llorar nunca y son relajados. Además, no se alteran por los cambios que se dan a su alrededor, no les molesta el ruido ni la luz. Son niños

que suelen dormir bastante. No les importa estar haciendo la misma actividad largo periodo de tiempo.

Algunos padres se muestran preocupados por la “pasividad” que muestran a la hora de moverse. Al no haber movimiento (no gatean, ni andan mucho), el desarrollo motor suele ser más tardío de lo que es habitual en otros niños.

¿Es realmente tu hijo tranquilo?

Muchas veces identificamos al hijo como nervioso o tranquilo sin matizar. Cuando valoramos el carácter del niño hemos de hacerlo de manera realista y sin dejarse llevar por valoraciones subjetivas, ya que hay señales que nos pueden hacer ver a un niño como relajado cuando realmente no es así.

Confundir estas señales depende del carácter del adulto que esté al lado el niño. Es decir, si el progenitor es bastante tranquilo o sobreprotector es más probable que defina la conducta del pequeño como nerviosa o intranquila si éste no para de moverse y explorar, sin pensar que puede que el niño esté pasando por una fase en la que el movimiento sea clave para desarrollar sus capacidades motoras y cognitivas. Como por ejemplo, cuando el niño tiene alrededor de los 12 meses.

Por otra parte, que el niño obedezca siempre lo que le dicen sus padres sin quejas ni rabietas no le define como tranquilo. Muchos niños obedecen por el temor de ser rechazados por sus progenitores. Esta aparente tranquilidad y madurez esconde su inseguridad.

Qué hacer si tu hijo es muy tranquilo

Si se tiene un hijo tranquilo y relajado podemos seguir algunas pautas y consejos:

- Aprender a educarlo sin caer en la sobreprotección ya que necesitará aprender habilidades para poder defenderse en un futuro.
- Además es importante entender que aunque el niño parezca dócil y flexible, no debemos pasar por alto sus límites ya que necesitan ser educados tanto con disciplina como con amor.

- Es importante que no se le preste atención solo cuando llore. Al hacerlo se le anima inconscientemente a quejarse.
- Aunque el niño no lo pida es clave que los padres hablen y jueguen mucho con el niño. Si no se hace le faltarán los estímulos necesarios para su desarrollo.
- Los padres deben animar a sus hijos a manifestar sus necesidades y opiniones. Se les enseña que su opinión cuenta y a defenderse.
- Los adultos no deben presionarles con frases como por ejemplo, “qué bien se porta siempre”. El niño se sentirá con la obligación de cumplir siempre las expectativas.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-demasiado-tranquilos-y-relajados/>

61.-¿Retraído y apático?

Se caracterizan por conformarse más fácilmente con las reglas y por comer y dormir bien. Prefieren los juegos de estar sentados y mantienen mejor la atención.

Ventajas.

Estos niños suelen tener un buen desarrollo de la motricidad fina (comer solos, pintar, etc.) y una gran capacidad de concentración, por lo que es fácil que se pasen un rato jugando tranquilos a construcciones, a dibujar... Esto, unido al hecho de que son obedientes, hace que resulten más fáciles de llevar en el día a día.

Desventajas.

Por contra, suelen ser niños más temerosos y más reacios a los cambios y a conocer a personas nuevas. En cuanto a su desarrollo psicomotor, como realizan menos actividad física, por lo general son menos ágiles.

Para animarlos a actuar

- Ofrécele un ambiente motivador y seguro en el que se sienta confiado para explorar e investigar.
- Dale pelotas y juguetes que se muevan con luces y sonidos.
- Dedicar un rato a diario a juegos como bailar o perseguirlos.
- Refuerza sus iniciativas con muestras de alegría y elogios. No le impongas muchos límites y evita sobreprotegerle para no coartar sus intentos de explorar.

Conviene tratarlo:

Si es muy apático: No muestra interés por nada, posee muy baja tolerancia a los cambios, apenas llora o protesta y duerme habitualmente más de 13 horas.

Fuente: <https://www.crecerfeliz.es/el-bebe/desarrollo-recien-nacido/a76588/nino-muy-tranquilo/>

62. -¿Asustadizo?

El miedo es una reacción innata ante un acontecimiento nuevo que no entendemos y nos asusta. Es un mecanismo de supervivencia que nos permite ponernos a salvo y protegernos de los peligros. Por eso, es una sensación que los bebés experimentan desde que nacen y, de hecho, es un sentimiento bastante habitual ya que para ellos casi todo da miedo al principio.

Entre los principales motivos que causan miedo a un bebé encontramos:

- Ruidos fuertes
- Movimientos bruscos

- El baño en los primeros días
- Que lo tome en brazos un desconocido
- Pesadillas
- Separarlo de sus papás, sobre todo de la madre o figura principal de apego, a partir del octavo mes de vida, cuando surge la ansiedad por la separación.

Cuando los bebés se asustan lloran, llaman a sus papás si ya saben hablar un poco, tiemblan, se sobresaltan y, en ocasiones, gritan.

Es muy fácil reconocer cuándo un bebé está asustado, cuando eso pase, lo único que debes hacer es cogerlo en brazos, calmarle, hablarle con voz tranquila, abrazarlo o cantarle. Tu presencia le tranquilizará inmediatamente y hará que los miedos se pasen.

Por otra parte, no debes preocuparte si tu bebé es muy asustadizo, piensa que todo es nuevo para él y que es normal que las cosas extrañas le sobresalten. A medida que crezca y vaya conociendo el mundo estos miedos se irán pasando y ya no se asustará ante cualquier ruido ni llorará al separarlo de ti, aunque es normal que surjan miedos nuevos ya que forma parte del proceso de crecimiento y desarrollo.

Así, en torno a los 3-4 años es frecuente que los niños tengan miedo a la oscuridad, los insectos, los personajes imaginarios como los monstruos, etc.

No te preocupes a menos que estos miedos se conviertan en fobia y le impidan llevar a cabo sus tareas o actividades diarias. En esos casos, habrá que consultar a un psicólogo infantil.

Para ayudarle a superar sus miedos, nunca debes reírte de él y siempre debes mostrarle tu apoyo. Tampoco le obligues a enfrentarse a sus miedos de repente, debes ir haciéndole ver, gradualmente, que no hay por qué tener miedo de eso.

Fuente: <https://www.todopapas.com/bebe/psicologia-bebe/que-hacer-con-un-bebe-asustado-7834>