



Notas sobre Salud y Seguridad Programa de Salud para el Cuidado de Niños

Cómo Cuidar del Niño Enérgico

Todos los niños no son iguales. Algunos son fáciles y otros son más difíciles porque son determinados, muy activos, se frustran fácilmente, sienten unas emociones muy intensas y no les gustan los cambios, las transiciones o las situaciones nuevas.

Leer información sobre *personalidades* le podría ayudar a usted a entender y a trabajar más eficazmente con niños. La personalidad es la naturaleza de cada individuo en lo que se refiere a interacción social y cada individuo la usa para influir y responder al mundo que nos rodea.

¿Quién es un niño enérgico?

Todos los niños de entre 1 y 2 años son inquietos, pero el niño enérgico es mucho más inquieto. Cuando se cuida de un niño enérgico, se está más ocupada. Aunque todos tienen un alto nivel de energía, algunos de estos niños son más intensos, persistentes y comprensivos que otros.

¿Cómo identificar al niño enérgico?

Le gusta actuar. Es encantador y sus compañeros le ven como un líder carismático. Le encanta ser el centro de atención. Disfruta de la estimulación externa, como puede ser la opinión de otros.

Es insaciable. A menudo exige una respuesta inmediata. Hay ocasiones en las que da igual lo que se haga pues no podrá satisfacerle.

Alto nivel de energía. Es físicamente activo, incapaz de calmarse sin ayuda y un explorador insaciable. También puede ser impaciente, inquieto y estar en constante movimiento. Algunas veces no entiende lo que es un comportamiento adecuado y no sigue las reglas establecidas.

Le cuesta adaptarse. Las situaciones nuevas le atemorizan y esto puede hacer que se aferre a usted. Tiende a necesitar más tiempo para adaptarse a rutinas o actividades nuevas. Puede ser tímido y reservado con personas que acaba de conocer. A veces se “encierra” en ideas importantes y le gusta debatir.

Inteligente. A menudo es inteligente, en algunos casos incluso dotado. Es creativo y con frecuencia un observador agudo.

Duerme menos. Puede despertarse a menudo por la noche y no acostarse la siesta durante el día. Algunas veces no mantiene un horario regular para dormir.

Muy sensible. Si es sensible a lo que ve, huele, saborea y toca, posiblemente se sobre-estimula fácil y rápidamente con lo que ocurre a su alrededor. Detesta que se le limite físicamente.

Exigente. Necesita constantemente su atención. Tiene unas preferencias muy fuertes en la mayoría de los asuntos.

Emocionalmente intenso. Todo es blanco o negro, feliz o triste—no hay un punto medio en sus elecciones, opiniones o en su vida en general. Cuando es un bebé, llora más de lo normal. Está triste, feliz o enfadado, en general es chillón y contundente.

Cómo cuidar a un niño enérgico

Tiempo sólo con él. Aunque el niño esté ganando independencia, es una buena idea pasar sólo con él un rato todos los días. Encuentre una canción o un libro que tanto usted como el niño puedan compartir y disfrutar. Esto le dará al niño la seguridad de que usted es parte de su vida y ofrecerá la oportunidad de crear una relación importante entre el adulto y el niño.

Manténgale informado. Cuando usted le explica a un niño lo que va a suceder, la ansiedad a lo desconocido desaparece. Por ejemplo, dígame con anticipación cuando va a terminar una actividad: “Cuando terminemos de leer este libro, vamos a lavarnos las manos y a prepararnos para almorzar.” Prepare al niño cuando haya pequeños o grandes cambios en la rutina diaria y ayúdele a adaptarse. Dele un poco más de tiempo para pasar de una actividad a otra.

Sea consistente. Los niños muy enérgicos necesitan reglas y límites. Dígale clara y directamente lo que espera de él. Una vez que las reglas estén establecidas sígalas tan firmemente como sea posible y prepare un plan de actividades y un horario de comidas, de siestas, etc.

Anticípese. Si los niños muy enérgicos pierden el control en ciertos lugares o situaciones, haga otros planes. Reconozca la realidad del niño y muéstrole que comprende sus sentimientos; esto ayudará a que el niño mantenga su sentido de autonomía: “Sé que es muy difícil para ti estar en lugares concurridos y ruidosos. Puede ser abrumador.” Cuando el niño esté angustiado, intente darle un abrazo o hágale una caricia en la espalda.

Ofrezca elogios. El refuerzo positivo estimula y aumenta la autoestima del niño. Cuando permanezca sentado y sin distraerse durante el almuerzo, hágale saber lo contenta que está con su progreso. Sea específica. En lugar de decir: “¡Eso está muy bien!”, explíquele exactamente lo que le complace tanto: “Me ha gustado cómo has comido tu almuerzo hoy con tus compañeros”.

Asígnele tareas. Cuando el niño quiera hacer cosas por sí sólo, permítaselo. Es posible que le lleve más tiempo o que se ensucie, pero muy posiblemente evitará una rabieta y una lucha, y fomentará su propio auto-dominio. Por ejemplo, permítale que se ponga su calzado o que prepare la mesa para cenar.

Evite los calificativos. Sea cuidadosa con la manera en que describe al niño. Los calificativos tienden a no olvidarse y afectan la autoestima del niño. Enfóquese en las características positivas del niño, sus puntos fuertes y habilidades, y no en sus dificultades o puntos débiles. En lugar de decir “Jaime es muy terco y malo,” intente decir “Jaime sabe lo que quiere y tiene mucha energía.” *Respete* su ritmo y estilo.

No le castigue por ser como es. No está *reaccionando exageradamente...* lo que ocurre es que necesita ayuda para expresar unos sentimientos muy intensos de una manera más adecuada. Enséñele cómo expresar más adecuadamente enfado, tristeza, temor y frustración.

Todo comportamiento tiene un significado. Ciertos comportamientos pueden tener un significado diferente para distintas personas, pero la realidad es que todos tienen un significado. Hay que darse cuenta de que el comportamiento y las formas de un niño son la combinación de factores como su edad, personalidad, carácter, raíces culturales, tradiciones y expectativas

familiares, experiencia, etc. Y aunque no siempre lo interprete adecuadamente, es importante que usted comprenda *su* propia percepción del comportamiento y de la personalidad del niño. El propósito *no* es cambiar al niño, sino buscar maneras de entenderle y adaptarse al niño para poder satisfacer sus necesidades individuales.

La personalidad describe las reacciones del niño, pero no describe las razones por las que reacciona de esa manera. Hay que recordar que la personalidad es parte de la naturaleza del niño para poder entender lo que él experimenta. Esto nos ayudará a responder de una manera constructiva a las necesidades y puntos fuertes del niño.

Recursos Adicionales

The Preventive Ounce en www.preventiveoz.org

Civitas en www.civitas.org

Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child Is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, and Energetic. *Kurcinka, M.S. (1991). New York, NY: HarperCollins.*

The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five “Difficult” Types of Children. *Greenspan, S. & Salmon, J. (1996). Cambridge, MA: Perseus Publishing.*

Temperament Tools. *Neville, H. & Clarke Johnson, D. (1998). Seattle, WA: Parenting Press, Inc.*

Understanding Temperament. *Schick, L. (1998). Seattle, WA: Parenting Press, Inc.*

The Difficult Child. *Turecki, S. & Tonner, L. (1989). New York, NY: Bantam Press.*

Temperament & Childhood Group Care Adjustment: A Cross-Cultural Comparison. *Klein, H.A. (1991) Early Childhood Research Quarterly, 6, pp 211-224.*

Video: Flexible, Fearful or Feisty: The Different Temperaments of Infants and Toddlers. (1990) *PITC, elaborado en colaboración con California Department of Education and WestEd. Disponible en www.pitc.org*

2003