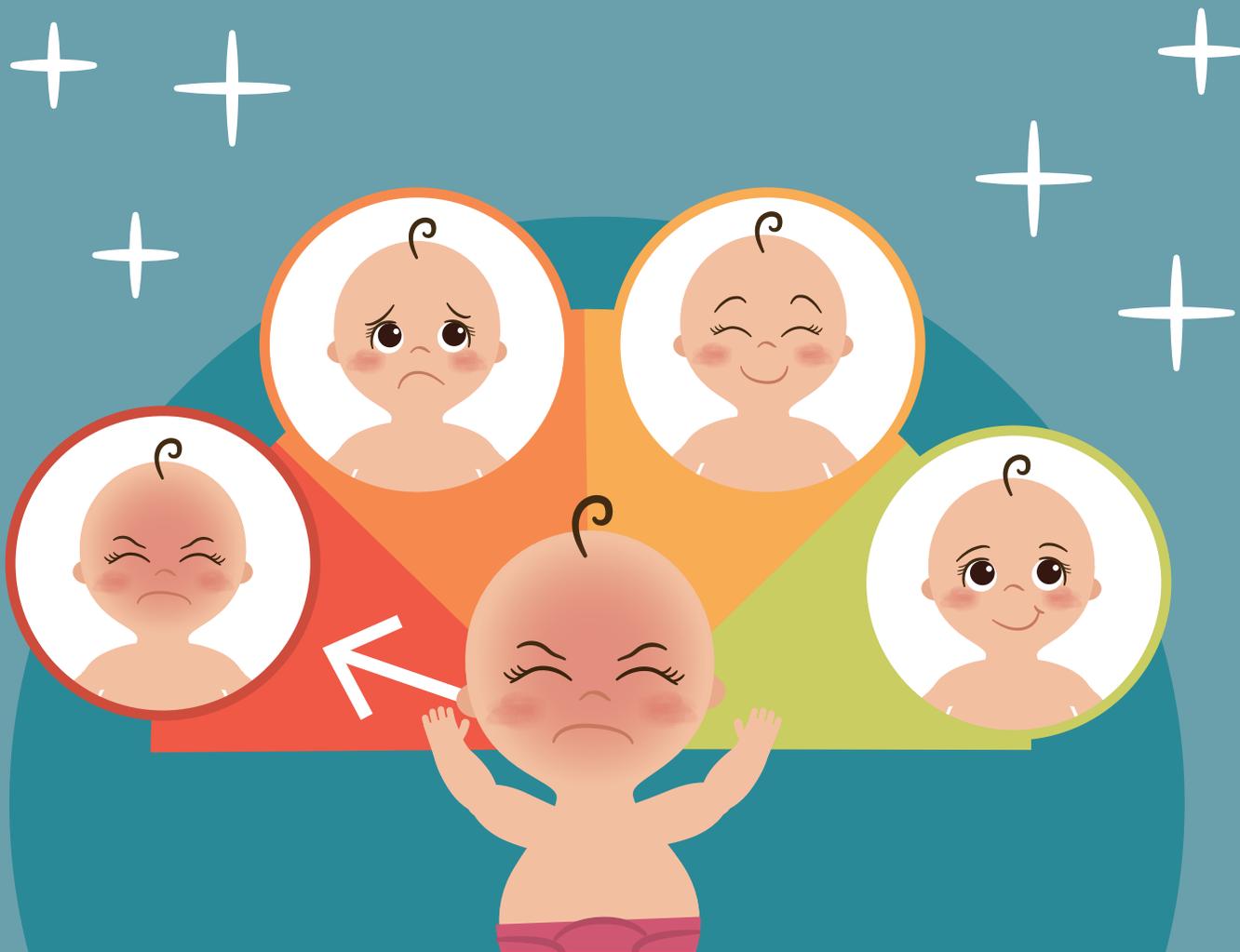


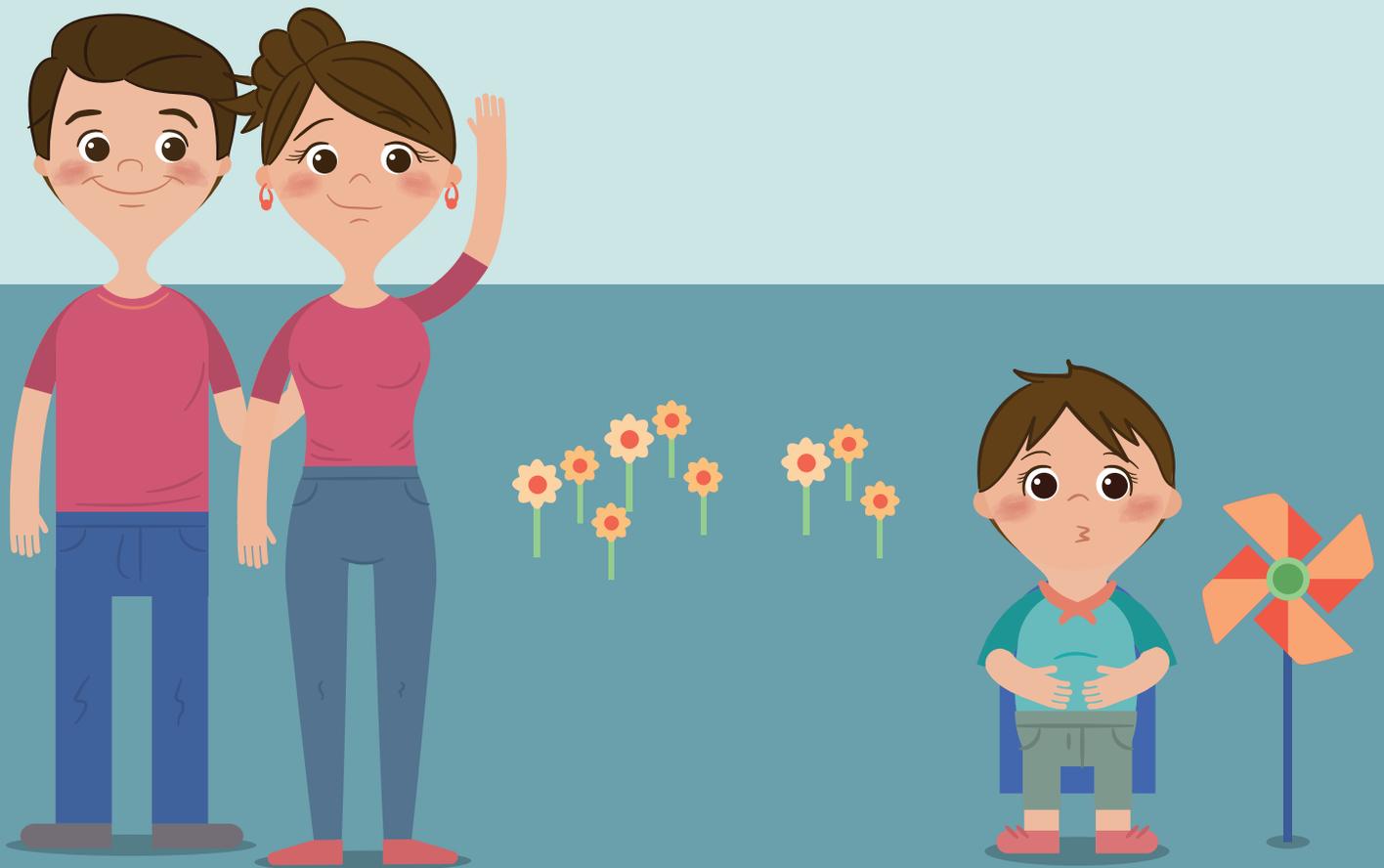
curú

- Consejos de crianza -



**CONOCER**  
*y aceptar los diferentes*  
**TEMPERAMENTOS**

*Dentro de cada niña y niño  
habita un ser único y diferente.  
La combinación de factores  
genéticos, ambientales y  
sociales, crea a una persona  
que vale la pena descubrir,  
conocer y disfrutar.*





*En esta revista de crianza  
encontrarás respuesta  
a preguntas como:*

¿Qué es el umbral sensorial?.....	<b>Pág. 4</b>
¿Cómo se ve un umbral sensorial saturado? .....	<b>Pág. 8</b>
¿Cómo conocer y aceptar el temperamento de tu niña o niño?.....	<b>Pág. 13</b>
¿Existen niñas y niños más difíciles de educar que otros?.....	<b>Pág. 17</b>
¿Cómo manejar los rasgos desafiantes de su temperamento? .....	<b>Pág. 24</b>
¿Cómo podemos ayudar a florecer su mejor versión?..	<b>Pág. 28</b>
<b>IDEAS PRINCIPALES.....</b>	<b>Pág. 31</b>

- Consejos de crianza -

# ¿QUÉ ES EL umbral sensorial?

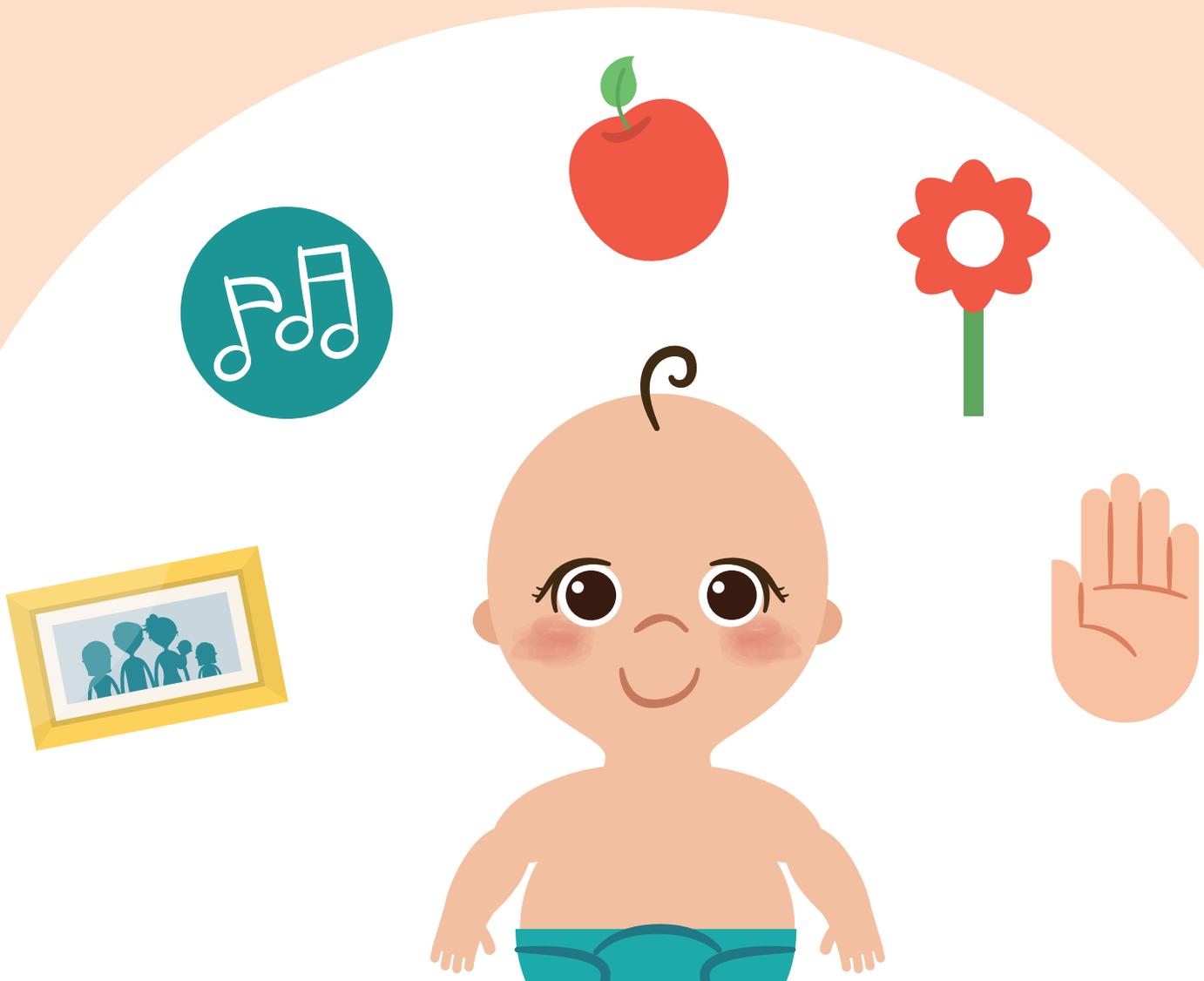
---



Cada ser humano es único. Observar a tu niña o niño y conocerle, te permitirá interactuar de manera significativa y disfrutable.

**Las primeras manifestaciones temperamentales pueden observarse desde el nacimiento.** Entre bebés, hay grandes diferencias en la sensibilidad y la respuesta a los estímulos.

**A ESTAS DIFERENCIAS SE LES LLAMA “UMBRAL SENSORIAL”, QUE SIGNIFICA, NIVEL DE TOLERANCIA A LAS SENSACIONES.**



**UMBRAL SENSORIAL SIGNIFICA QUE CADA PERSONA SIENTE LAS COSAS EN DIFERENTE INTENSIDAD. LO QUE PARA ALGUNOS APENAS SE PERCIBE, PARA OTROS REPRESENTA UN FUERTE ESTÍMULO.**

Los umbrales (tolerancia), varían entre los sentidos: sonidos, texturas, sabores, luces, etc.

### *Umbral auditivo:*

#### **ALTO:**

“Duerme tan profundo que así pase un tren a lado de la casa, no se despierta”.  
“La música estaba muy fuerte y ella ni se inmutó”.

#### **BAJO:**

“Apenas pasé una hoja del libro y ya se despertó”.  
“Esa persona escucha hasta el caer de una pluma”.

### *Umbral olfativo:*

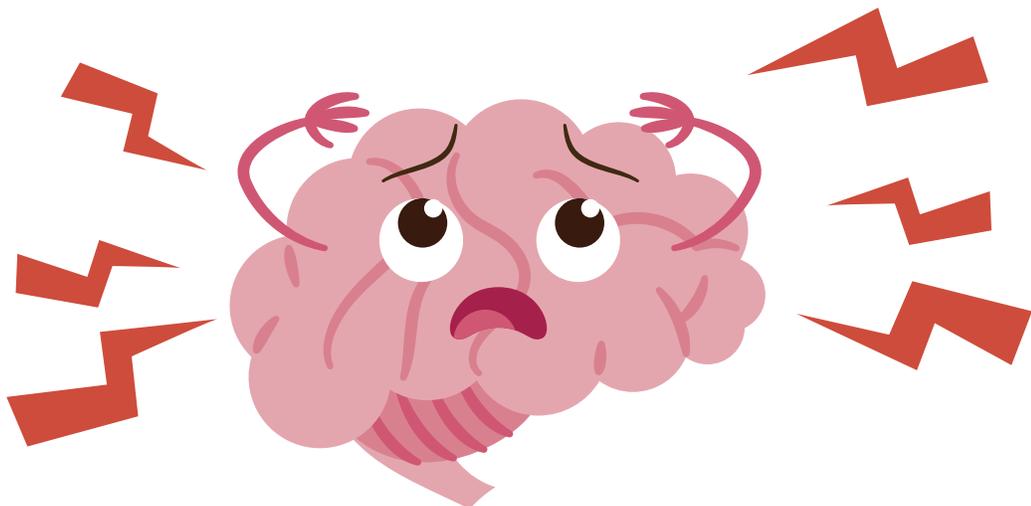
#### **ALTO:**

“No me doy cuenta cuando se quema la comida en el horno porque no huelo”.

#### **BAJO:**

“Apenas entraste me di cuenta que habías fumado”.

*¿Tú qué umbral sensorial tienes?*





Cuando hay una hiper sensibilidad, se altera con los sonidos, la luz y las texturas fácilmente. **Esto vuelve un poco más compleja la convivencia.**

No pienses que tienes que guardar silencio profundo, o mantenerle en un capelo.

**Deberás considerar que “así es” y ayudarlo a modular, poco a poco, su sensibilidad para que resista un nivel normal de estímulos del ambiente.**

Visita  
[www.proyectodei.org](http://www.proyectodei.org)  
para descargar  
canciones, ideas y  
juegos para ayudarlo.

- Consejos de crianza -

# ¿CÓMO SE VE un umbral sensorial SATURADO?

---



## **EL UMBRAL SENSORIAL ES UN RASGO DEL TEMPERAMENTO.**

Hay algunas señales que te dirán cómo es el de tu niña o niño. Poco a poco conocerás su “capacidad de digestión” de estímulos.

Los estímulos sensoriales son como alimento y se puede indigestar. Un cerebro sobreestimulado, está “indigestado”, lo que activa “señales de alarma”.

Tu niña o niño se comunica con su llanto, su cuerpo y sus gestos. Al principio necesitarás paciencia, pero con el tiempo te resultará más fácil interpretar sus señales para alejarle de los estímulos.



# ESTAS SEÑALES *reflejan un cerebro* “INDIGESTADO”:

## **FÍSICAMENTE:**

Color de la piel – se enrojece

Movimiento – se agita

Respiración – se acelera

## **CONDUCTA:**

Atención - se distrae

Conexión- se desconecta, voltea  
para el otro lado

Acercamiento - se aparta, se adormece



**SI OBSERVAS VARIAS DE ESTAS SEÑALES, LO  
QUE HAY QUE HACER ES AUMENTAR EL APOYO Y  
DISMINUIR LA ESTIMULACIÓN.**

*Dale contacto  
piel a piel*



*Coloca las manos al  
centro de su pecho*



*Envuélvele,  
"hazle taquito"*



*Háblale y descríbele con  
empatía la situación. Utiliza  
voz baja, frases repetitivas o  
susurra una canción*



Cuando organiza los estímulos externos, es capaz de responder a la interacción social y a la mirada. Verás en tu niña o niño estado de alerta, de descanso, o una petición por desconectarse para después poder "reiniciar" la interacción.

**Necesita de tu ayuda para cambiar de estado, podrá hacerlo con mayor o menor facilidad, dependiendo de: su temperamento, la madurez del sistema nervioso y la respuesta de su medio ambiente.**

*Sé que me  
dices que necesitas ayuda,  
está bien; aquí estoy*



*- Consejos de crianza -*

**¿CÓMO CONOCER**  
*y aceptar el*  
**TEMPERAMENTO**  
*de tu niña o niño?*



# ES NORMAL TENER *expectativas del temperamento* DE TU NIÑA O NIÑO.

Según Brazelton, los bebés se clasifican por su actividad en: tranquilos, promedio o activos. Es un primer rasgo a conocer, aceptar y a tomar en cuenta para la interacción.



Según la percepción individual, el mismo comportamiento puede ser interpretado distinto:

Por ejemplo, una niña o niño de 4 meses que mueve alternadamente las piernas y agita los brazos...



si te gusta la actividad y el movimiento, es posible que sea grato para ti y pienses algo tipo

“¡cómo se mueve!, ¡me encanta!, ¡seguramente hará mucho deporte!”.



si te gusta la tranquilidad y leer, es posible que no te resulte agradable y pienses algo tipo

“¡cómo se mueve!, ¿por qué se moverá tanto?, ¿no tendrá hiperactividad?”



**POR ESO ES TAN IMPORTANTE OBSERVAR Y CONOCER A TU NIÑA O NIÑO PARA FACILITAR EL ACOPLAMIENTO A SU TEMPERAMENTO.**

El temperamento es una manera de ser y de reaccionar al entorno. Tiene componentes innatos, podemos decir que son una especie de “lentes” con los que percibe al mundo y responde a él.

## LOS COMPONENTES O RASGOS TEMPERAMENTALES SON:

**1 Nivel de actividad**, qué tanto gusta o no, al estar en movimiento

**2 Nivel de atención**, qué tanto puede o no, mantener la concentración

**3 Nivel de persistencia**, qué tanto insiste o no, en lograr un objetivo

**4 Nivel de adaptabilidad** al cambio, qué tan bien o no, maneja la transición de una actividad a otra

**5 Nivel de aceptación** a cosas nuevas, qué tanto se acerca o no, a nuevos lugares, personas, sensaciones, alimentos y objetos

**6 Nivel de expresión**, qué tan intensa y ruidosa, es su forma de expresar emociones

**7 Nivel de predictibilidad**, qué tan regular, es en sus horarios de hambre, sueño o movimiento intestinal

**8 Nivel de sensibilidad**, qué tan tolerante, es a los estímulos sensoriales

**9 Nivel de ánimo**, qué tan positivas, son sus reacciones

- Consejos de crianza -

**¿EXISTEN**  
*niñas y niños*  
**MÁS DIFÍCILES**  
*de educar*  
**QUE OTROS?**

---



Como te puedes imaginar, hay algunas niñas o niños “más fáciles de lidiar”, que se comportan de forma tranquila, adaptable, sociable, o alegre. Mientras que otras u otros son más difíciles por tener rasgos más desafiantes y ser irritables.

**ESTO NO HACE QUE SEAN BUENOS NI MALOS. TAMPOCO SIGNIFICA QUE SEA CULPA DE NADIE. ES SU TEMPERAMENTO.**



## ¡Seguramente podrás ubicar a algún pariente al que se le parece!

Son los genes. Es tan absurdo regañarle porque amaneció con el pelo chino, como porque muestra timidez con gente desconocida. Sus actitudes tienen que ver con su temperamento y es tan genético, como su físico.



La ciencia contemporánea habla de la **“EPIGENÉTICA”**. Un rasgo genético se puede manifestar (o no) si el ambiente lo propicia.

Por ejemplo, puede haber heredado el gen de la impulsividad, pero,

**si su ambiente es sensible a sus necesidades y se le ayuda a autoconocerse con respeto y empatía , es probable que este gen no se manifieste o que encuentre maneras de manejar su impulsividad a lo largo de su infancia.**

Visita  
la página  
para descargar  
más contenidos de  
crianza positiva  
y estimulación oportuna

## Pregúntate:

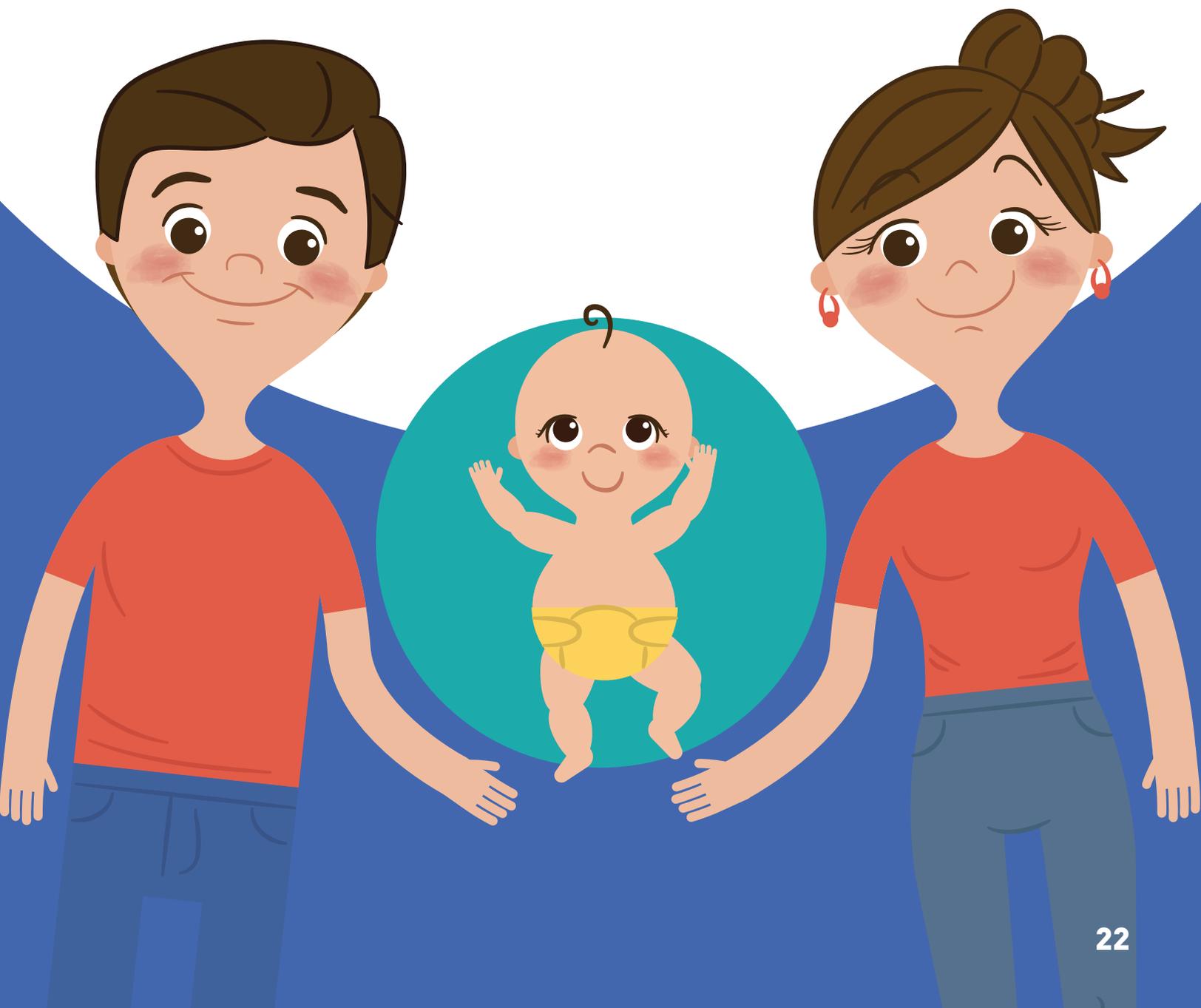
**¿CÓMO ERES TÚ?  
¿QUÉ DISFRUTAS?  
¿CÓMO ES TU  
TEMPERAMENTO?  
¿CÓMO SON TUS  
REACCIONES?  
¿CÓMO ES TU ESTADO  
DE ÁNIMO O DE  
CONCENTRACIÓN?**

Autoconocerte es muy importante para llevar una mejor comunicación y convivencia con tu niña o niño.



Es posible que tengas una expectativa acerca de cómo “debe” ser o hacer una niña o niño normal según lo que has visto en otras familias. Trata de no compararle con los demás.

**CADA NIÑA Y NIÑO ES DIFERENTE, NI MEJOR NI PEOR Y MERECE QUE LE ACEPTEN TAL COMO ES.**



Sin duda, hay temperamentos más fáciles de cuidar; temperamentos más o menos dóciles y también combinaciones de adulto-niño más afines. Lo importante es que cada uno necesita sentir que le quieren y le aceptan. Es tu tarea observar y ayudar a florecer su mejor versión.

**La genética no depende de ti, pero sí el clima emocional.** El aprendizaje emocional que adquiera tendrá un impacto profundo sobre el temperamento, ya sea ampliando o amortiguando su predisposición innata.

**EL MEDIO AMBIENTE, LA RELACIÓN CON MAMÁ, PAPÁ Y CUIDADORES PRIMARIOS, ASÍ COMO EL ESTILO DE CRIANZA, CUMPLEN UNA TAREA MUY IMPORTANTE PARA QUE TU NIÑA O NIÑO SE CONOZCA, CREZCA Y PROYECTE LO MEJOR DE SÍ MISMA O MISMO.**



*- Consejos de crianza -*

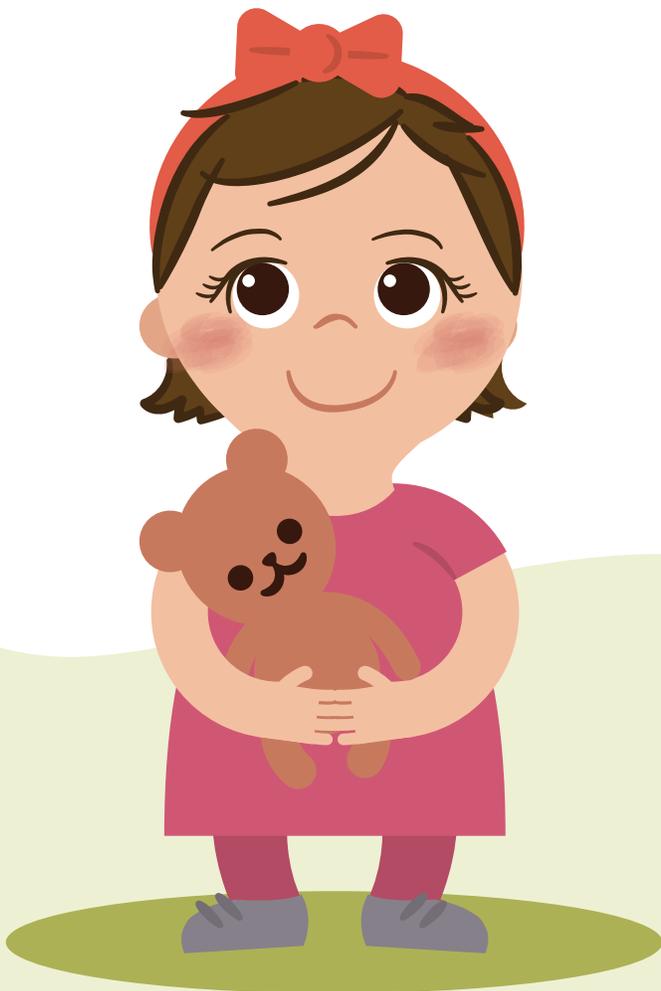
**¿CÓMO MANEJAR**  
*los rasgos*  
**DESAFIANTES DE**  
*su temperamento?*

---



Independientemente del rasgo de temperamento que te resulte desafiante, hay estrategias que puedes implementar para ayudarle a sacar lo mejor de sí misma o mismo.

Imagina que se trata de una niña o niño con bajo nivel de acercamiento y siente timidez hacia la gente o las situaciones nuevas. Lo más importante es qué le reflejas, si aceptas su conducta y si le sobreproteges.



**EN LUGAR DE:**

“Vamos a ir a la fiesta de cumpleaños de tu primo, ojalá y no te pongas de llorón y quieras estar detrás de mi falda. Me molesta que no juegues con los demás y que no quieras saludar”.

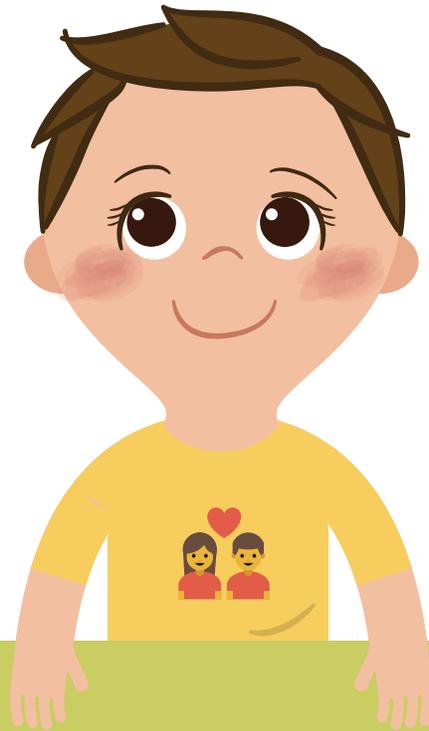
**ETIQUETANDO DE  
“TÍMIDO”  
OFRÉCELE COMPRENSIÓN Y  
TAMBIÉN ALIÉNTALE A QUE  
GRADUALMENTE VAYA  
INTENTANDO ACERCARSE Y  
EXPRESARSE.**

**PODRÍAS DECIR:**

“Vamos a ir a la fiesta de cumpleaños de tu primo Juan, yo sé que los lugares llenos de gente, no te hacen sentir bien. Podemos estar juntos tú y yo un rato. Cuando estés listo, vas a jugar. Te va a dar mucha alegría atreverte. Yo te acompaño a distancia”.

La clave es persistir con suavidad. Ninguna cualidad humana es inmodificable y todas las experiencias, especialmente en la infancia, “esculpen” el cerebro.

**CUANDO MAMÁ, PAPÁ Y CUIDADORES PRIMARIOS REFLEJAN UNA MIRADA DE ACEPTACIÓN, DE CONFIANZA EN SUS CAPACIDADES Y NO SOBREPOTEGEN; FAVORECEN QUE SU NIÑA O NIÑO REVELE SU MEJOR VERSIÓN.**



# TU NIÑA O NIÑO *necesita:*

**QUE LE CONOZCAS Y  
LE ACEPTES TAL CUAL ES.**

**QUE LE AYUDES A AUTOCONOCERSE  
Y A APRECIAR SUS FORTALEZAS.**

Un niño o niña con temperamento difícil, al que se le trata con empatía, crece como un ser humano sensible y maravilloso. Se conoce, se autorregula, ejercita la adaptabilidad y desarrolla así su carácter.



- *Consejos de crianza* -

# ¿CÓMO PODEMOS *ayudar a desarrollar* SU MEJOR VERSIÓN?

---



## PRESENTAMOS AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDAR A DESARROLLAR LA MEJOR VERSIÓN DE TU NIÑA O NIÑO DEPENDIENDO DE SUS RASGOS:

### **Nivel de actividad alto**

Permite que se desfogue, evita el exceso de azúcar, favorece que el ambiente de la casa se vaya tranquilizando antes de dormir, practiquen la respiración en familia.

### **Nivel de concentración bajo**

Ayúdale a que se conozca a sí misma o mismo, que identifique el momento en el que se empieza a acelerar. Descubre lo que le distrae y organiza un ambiente con pocos estímulos para lograr su concentración.

### **Nivel de persistencia bajo o demasiado alto**

Plantea retos y desafíos graduales que le permitan experimentar éxito y perseverar. Si es demasiado persistente, llegando a la necesidad, enséñale a pedir ayuda y a entender las consecuencias que tienen sus actos en otras personas.

### **Nivel de adaptabilidad bajo**

Si le cuesta trabajo adaptarse, ayúdale por medio de avisos a identificar qué necesita para pasarla bien en el ambiente al que llegará.

### **Estado de ánimo bajo.**

Si predominan las reacciones negativas, acéptale. Es un rasgo temperamental. Escucha sin negar e invítale a mirar los aspectos positivos de su vida.

**CARÁCTER**



**EXPERIENCIAS Y  
EDUCACIÓN EMOCIONAL**



**TEMPERAMENTO**

Los elementos centrales del carácter son: la capacidad de motivarse y guiarse a uno mismo, la autodisciplina y la capacidad de posponer la gratificación.

Lo que tú haces día a día en la interacción con tu niña o niño para ayudarlo a crecer, moldea su temperamento y forma el carácter.

-:Consejos de crianza:~

# IDEAS

*principales*

---



# IDEAS PRINCIPALES

- \* Cada niña o niño nace con **diferentes umbrales sensoriales**
- \* **Es necesario considerar su umbral al organizar su ambiente** y darle progresivamente la posibilidad de adaptarse a la vida en familia
- \* **Tu niña o niño te da señales físicas y de comportamiento.** Con el tiempo aprenderás a interpretar sus necesidades
- \* **Verás en tu niña o niño estados de alerta**, de descanso, o una petición por “desconectarse” para poder “reiniciar” la interacción
- \* **Cuando algo lo está desorganizando, manda señales de alerta.** Baja los estímulos y permítele que se organice. Ayúdale para “reiniciar” su sistema
- \* Los umbrales sensoriales son **un aspecto del temperamento**
- \* **El temperamento es la forma en la que la niña o niño actúa** ante aspectos de la vida como el ruido, el dolor, la frustración, los retos y las novedades
- \* **El temperamento es algo con lo que se nace**, no es bueno ni malo
- \* **Hay una interacción entre tu temperamento y el de tu niña o niño**
- \* **Vale la pena conocer el temperamento de tu niña o niño** y la interacción con el tuyo para evitar conflictos innecesarios
- \* **Es importante ajustar las expectativas** al temperamento real de una niña o niño
- \* Tu niña o niño pide un **“acéptame tal cual soy y creceré satisfecha o satisfecho, reconociendo mis fortalezas”**

- *Consejos de crianza* -

*Otras revistas*  
**RECOMENDADAS**

---

## Otras revistas RECOMENDADAS

Conocer y aceptar los diferentes **temperamentos**

\*

Conocer, nombrar y expresar las **emociones**

\*

Cuidar la presencia de la **tecnología**

\*

**Cuidarte** para criar

\*

Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor

\*

Educar e impulsar sin **sobreproteger**

\*

Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**

\*

Establecer **rutinas** en la familia

\*

Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**

- *Consejos de crianza* -

# **BIBLIOGRAFÍA** *y otras fuentes*

---

# BIBLIOGRAFÍA *y otras* FUENTES

Brazelton, Berry. 1987. **Bebés y madres**. España. Editorial Emecé.

Goleman, Daniel. 1996. **Inteligencia emocional**. México. Editorial Litoarte.

Turecky, Stanley, Tuuner, Leslie. 2002. **El niño difícil**. México. Editorial Norma.

Serrano, Ana María. 2003. **Inteligencias múltiples y estimulación temprana**. México. Editorial Trillas.

Tedder, Jan. 2017. **Programa Hug your baby**. México. II Congreso Salud Primal.

Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

**Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

**Proyecto DEI** lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en el extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.



## COLECCIÓN

# - Consejos de crianza -

1. Alimentar sanamente
2. Ayudar a dejar el pañal en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los diferentes temperamentos
4. Conocer y manejar los temidos berrinches
5. Conocer, nombrar y expresar las emociones
6. Cuidar la presencia de la tecnología
7. Cuidarte para criar
8. Despertar el juego, la creatividad y la imaginación en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los cuentos
10. Despertar y desarrollar al cerebro
11. Educar con disciplina y poner límites con amor
12. Educar e impulsar sin sobreproteger
13. Entender y acompañar la etapa de "Mamitis"
14. Entender, acompañar y proteger la sexualidad infantil
15. Establecer hábitos de sueño desde el nacimiento
16. Establecer rutinas en la familia
17. Identificar alertas en el desarrollo
18. Integrar la presencia de papá en la crianza
19. Preparar el posparto y la lactancia
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la rivalidad
21. Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y otros cuidadores