



Notas de PEN: Dato #31

Publicada por la Red de Padres – Estado de Wyoming PIRC
500 W. Lott St, Ste A, Buffalo, WY 82834 1-877-900-9736 or 307-684-7441; www.wpen.net

La Timidez en los Niños



Casi todos los niños son tímidos en algún momento. Es perfectamente normal que un niño sea tímido alrededor de una persona no familiar o en una nueva situación. Hay muchos casos cuando la timidez es apropiada en el desarrollo; sin embargo, la timidez puede convertirse en un problema si un niño trata repetidamente de evitar las situaciones sociales.

Mientras que alguna timidez es normal, la timidez excesiva puede causar problemas para los niños porque pueden tener más dificultad en hacer amigos, en comunicarse con otros y en expresar sus opiniones y emociones. Otros niños pueden también malinterpretar la timidez de un niño como que está siendo malo o no amigable.

¿Qué Causa la Timidez?

Todos los niños son algunas veces tímidos, pero algunos niños muestran ser más tímidos que otros. Hay muchos factores probables que contribuyen en la timidez de un niño. Algunos de estos factores pueden incluir:

- **Temperamento.** *El temperamento* se refiere al estilo de comportamiento de un niño y es evidente al nacimiento. Los investigadores han identificado 9 caracteres del temperamento. Dependiendo de su única combinación de los caracteres del temperamento, algunos niños pueden estar naturalmente más inclinados a ser tímidos. Los 9 caracteres son:
 - Nivel de actividad -que tan físicamente activo es su niño
 - Regularidad—que tan bien se adhiere su niño en las rutinas de comer, dormir e ir al baño
 - Enfoque/abandono—como responde su niño a situaciones y medios ambientes nuevos
 - Adaptabilidad—que tan rápido se adapta su niño a los cambios
 - Sensibilidad—que tan fácilmente se molesta su niño por cosas como caídas, ruidos fuertes, texturas, sabores de la comida, etc.
 - Humor—ya sea que su niño muestre comportamientos negativos o positivos más frecuentemente
 - Persistencia/duración de la atención—que tan fácilmente se frustra su niño o se “rinde” si un trabajo es desafiante.
 - Distracción—que tan rápidamente se distrae su niño de los trabajos
- **Padres tímidos.** Los niños pueden modelar el comportamiento tímido de los adultos que están a su alrededor.
- **Situaciones nuevas.** Los niños se pueden retirar como una manera de adaptarse a situaciones abrumadoras.
- **Padres inconsistentes.** Si los niños no están seguros de que esperar, puede que no se sientan lo suficientemente seguros para hacerse valer ellos mismos.

¿Cómo le puedo ayudar a mi niño a superar su timidez?

Ya sea que su niño tenga o no un temperamento “tímido”, hay muchas cosas que los padres puedan hacer para ayudarle a sus niños a desarrollar las habilidades para participar exitosamente en situaciones sociales. Aquí están siete estrategias que los padres pueden usar para ayudarle a sus niños a superar la timidez:

- **Exponga a su niño a una variedad de gente y situaciones sociales a una edad temprana.** Esto le ayudará a su niño a que se “acostumbre a” nuevas experiencias y les dará oportunidades para practicar sus habilidades sociales. Inscriba a su niño en diferentes grupos de juegos y en otras actividades sociales que los prevendrán de estar aislados socialmente
- **Modele comportamientos no-tímidos.** Los niños frecuentemente aprenden viendo y si ellos ven a sus padres que son tímidos, es más probable que ellos sean tímidos. El modelar expresiones saludables de los sentimientos y habilidades sociales, como el presentarse a otros, le puede ayudar a su niño a aprender estas mismas habilidades
- **Evite el etiquetar a su niño como un niño “tímido”.** Si se refiere frecuentemente a una niña como “tímida” ella puede empezar a definirse a ella misma de esta manera y comportarse de acuerdo a esto. En lugar de decir, “Oh, es que ella es “tímida” trate de decir algo como, “algunas veces le toma un minuto para que se acostumbre a gente nueva. Cuando ella se acostumbre a usted, “ella se sentirá bien para hablar.” Esto previene que clasifiquemos a la niña como tímida y abrir una puerta para que ella interactúe una vez que se sienta más cómoda.
- **Dándole poder a su niño enseñándole independencia y responsabilidad.** Los niños tímidos frecuentemente se vuelven dependientes de sus padres y de otras personas significantes, haciéndolos renuentes a tomar riesgos. Trate de darle a su niño tareas y responsabilidades que sean desafiantes, pero que se puedan hacer y proporcionele oportunidades para que tome decisiones. Animándolo a hacer esto, usted está dándole poder, de desarrollar su autoestima y reduciendo su dependencia.
- **Practique habilidades de comunicación social.** Solamente después de horas de práctica un actor se siente cómodo tomando el escenario enfrente de una audiencia. Para un niño el interactuar en lugares sociales puede ser muy similar. Los padres le pueden ayudar a los niños a practicar sus habilidades sociales practicando diferentes escenarios sociales. Una simple manera de empezar es practicando habilidades simples de conversación. Hágale a su niña algunas preguntas simples acerca de ella misma y anímela a que le haga lo mismo a usted. Después usted puede introducir situaciones más específicas, tales como juntarse con otros estudiantes durante el receso.
- **No hable por su niño.** Hablar por un niño refuerza un comportamiento tímido y le roba oportunidades para interactuar. La mayoría de los niños “hablarán más alto” cuando ellos tienen la oportunidad y es importante que ellos aprendan a hablar por ellos mismos.

Con su ayuda, aún el niño más tímido puede desarrollar habilidades que él o ella necesitan para tener experiencias sociales felices y satisfactorias.



Fuente: *PTA de Padres, Enero 2010.*
Timidez: ¿Armadura Protectora o Barrera Social?
Disponible en <http://www.pta.org/3779.htm#1>

Chess, S., & Thomas, A. (1987).
Conozca a su niño. Nueva York: Libros Básicos.

“Notas de PEN” son publicaciones de la Red de Trabajo de Educación de los Padres, un proyecto de Padres Ayudando a Padres de WY Inc., patrocinado por fondos del Departamento de Educación de E.U, Oficina de Innovación y Mejoramiento, Opciones e Información para los Padres. Las opiniones expresadas en “Notas de PEN” no son necesariamente aquellas del Departamento de Educación de los E.U.